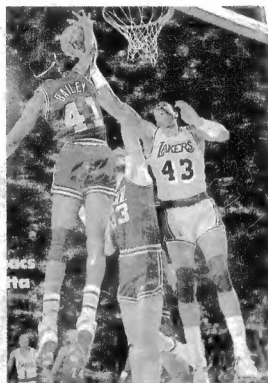


# المهارات الأساسية في كرة السلة وبيو ميكانيكية اللعبة



الدكتور زياد الكري

أستاذ مساعد الميكانيكا الحيوية - جامعة اليرموك

الدكتور وليد مارييني

أستاذ مساعد - جامعة اليرموك

١٩٨٩

نشر وتوزيع

مكتبة الكتاني



Bibliotheca Alexandrina



0095494



# المهارات الأساسية في كرة السلة وبيو ميكانيكية اللعبة



الدكتور زياد الكري  
أستاذ مساعد البيو ميكانيكا الحيوانية - جامعة إلينويك

الدكتور وليد مارييني  
أستاذ مساعد كرة السلة - جامعة إلينويك

١٩٨٩

نشر وتوزيع  
مكتبة الكندي

المهارات الأساسية في كرة السلة وبيوميكانيكية اللعبة

الدكتور وليد مارديني، الدكتور زياد الكردي

«حقوق الطبع محفوظة»

رقم الاجازة المتسلسل: ١٩٨٩/١٠/٦١٥

رقم الايداع لدى دائرة المكتبات والوثائق الوطنية (١٩٨٩/١٠/٦٧٧).

تاريخ تقديم المخطوطة: ١٩٨٩/١٠/١٩

٧٩٦٣٢٣

ولي

وليد مارديني.

المهارات الأساسية في كرة السلة/ وليد مارديني، زياد

الكردي. - اريد: مكتبة الكتاني، ١٩٨٩

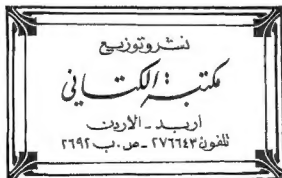
ص (١٦٠)

ر. أ (١٩٨٩/١٠/٦٧٧)

١ - كرة السلة أ - زياد الكردي، مؤلف مشارك ب -

العنوان.

(تمت الفهرسة بمعرفة دائرة المكتبات والوثائق الوطنية)



بسم الله الرحمن الرحيم

## تقديم

يأتي اصدار هذا المؤلف الجديد حول المهارات الاساسية في كرة السلة، في مرحلة حطقت كرة السلة الاردنية نقلة نوعية ارتقت بها الى مستوى متقدم على المستويين العربي والاسيوي، لا بل يقف على حد المساواة مع كثير من الدول المتقدمة في هذا المضمار.

ولعل اصدار هذا الكتاب لمضويين متخصصين في التربية الرياضية من اعضاء هيئة التدريس العاملين في جامعة اليرموك ، يضيف بهذا جديدا الى الابداع التي رمى اليها المؤلفون والكتاب الذين تناولوا التأليف في موضوع كرة السلة ، حيث تأتي مادلا هذا الكتاب مادة اكاديمية ، تقوم على منهجية علمية تكشف عن العوامل المؤثرة في تشكيل الاساس في اكتساب المهارات المتطورة ، وتتناول الطرق والاساليب التي تكفل الاداء المتفوق في مجالسي التدريب والممارسة .

ان توافق الشكل والمضمون في اصدار هذا الكتاب يجعله من الكتب التي تعتبر اضافة قيمة الى مجموعة الكتب التي صدرت حول الموضوع ، ويجعل اقتناؤه في المكتبة العربية ضروريا ، باعتباره مرجعا يسهل امر الاطلاع لكل الدارسين والمهتمين والمعلمين والمدربين على حد سواء، ويوفر المساعدة الاساسية لاكتمال المعرفة وتطورها ونموها .

للمزملين المؤلفين تقديري على جهودهما المخلصة في سبيل اصداره ، والامل كبير ان يكون في مؤلفهما المذكور الطائفة المرجوة .

وهيس جامعة اليرموك

الاستاذ الدكتور محمد حمدان

## محتويات الكتاب

الصفحة

٦

### الباب الأول

موجز عن تاريخ تطور كرة السلة

تعريف اللعبة

نشأتها في أمريكا

كيف ظهرت اللعبة في المملكة الأردنية

الهاشمية

١٦

### الباب الثاني

الأعداد البدني العام للاعبي كرة السلة

تنمية القوة

تنمية قوة التحمل

تنمية سرعة الاستجابة

تنمية سرعة الجري

تنمية قدرة الوثب

تنمية الرونة

٢٢

### الباب الثالث

المهارات الأساسية

التمرير  
التخطيط  
الارتكاز  
الخداع  
التصويب

## الباب الرابع

التكتيك في كرة السلة

تكتيك الدفاع  
الدفاع الفردي

الوقت الدفاعيه السليمه  
الدفاع ضد اللاعب الحائز على الكرة  
الدفاع ضد اللاعب بدون كرة  
الصراع على الكرة المرتدة

الدفاع الجماعي

الدفاع عن المنطقة  
طريقة دفاع رجل لرجل  
طريقة الدفاع المختلط  
طريقة الدفاع الضاغط  
الدفاع ضد ألعاب الستار  
الدفاع ضد التفوق العددي

## استراتيجية التحرك الدفاعي

٧٦

### الباب الخامس

#### تكتيك الهجوم

- الهجوم بالتمرير والقطع
- الهجوم باستخدام السار
- الهجوم ضد دفاع المنقطة
- الهجوم ضد الدفاع المختلط
- الهجوم ضد الدفاع الضابط
- الهجوم السحي
- الهجوم مع الاحتفاظ بالكرة
- الهجوم في حالة التفوق العددي للدفاع
- الهجوم في حالة التفوق العددي للمهاجمين
- الهجوم الضابط

٩٥

### الباب السادس

#### العوامل البيوميكانيكية في كرة السلة

- ١- مقدمة في البيوميكانيكا
- ٢- التحليل الحركي للعبة كرة السلة

١١٦

### الباب السابع

#### قانون كرة السلة



## الباب الأول

### موجز عن تاريخ تطور كرة السلة

تعتبر كرة السلة أوسع الألعاب انتشاراً في العالم من جهة عدد المتفرجين واللاعبين، وهي اللعبة الشعبية في كثير من دول العالم حالياً، ويمكن القول بأن هذه اللعبة أمريكية لحماً ودماً، فقد ابتكرت في أمريكا وكان الذي ابتكرها رجل أمريكي اسمه (جيمس ناي سميث) ولابتكار هذه اللعبة قصة طريفة تبين حاجة المجتمع الى التطور والحركة فلقد كانت الحاجة ماسة الى لعبة داخلية (أي تُلعب داخل صالة تدريب مغلقة) للاعبين كرة القدم الأمريكية في فصل الشتاء حين يلجأ اللاعبون الى الداخل هرباً من الأمطار والبرد والصقيع بعد انتهاء موسم كرة القدم الأمريكية. ويحاولون ممارسة بعض النشاط حتى يحتفظوا بلياقتهم البدنية لحين بدء موسم لعبة البيسبول وكانت التمرينات البدنية الألمانية والسويدية هي التي تؤدي داخل هذه الصالات المغلقة ولكنها لم تكفي لاشباع رغبة هؤلاء اللاعبون في التعبير عن أنفسهم بحركة حرة طليقة غير شكلية ولم تكن تلائم طبيعتهم التي تميل الى المنافسة القوية فكان الملل والسأم يتشريبنهم في ممارسة هذه التمرينات وبدا ذلك واضحاً في سلوكهم مما دعا رجال التربية الرياضية الى التفكير في ضرورة عمل شيء ازاء هذه الظاهرة ففقدوا اجتماعاً في سينما عام ١٨٩١ بجامعة (سبرينجفيلد) بولاية ماساشوستس برئاسة الدكتور (لوثر جوليك) Luther Gulick الذي اقترح أن يدرس دكتور جيمس ناسميث Dr. James Naismith

لنظام السويدي للتمرينات ومدى صافته لطبيعة الشباب الأمريكي وصلاحيته للمحافظة على لياقتهم البدنية والنفسية في فصل الشتاء، وجاء تقرير دكتور ناسيث-وكان يعمل مراقباً رياضياً بجمعية الشباب المسيحية-جاء هذا التقرير في خريف عام ١٨٩١ بأن هذا النوع من النشاط لا يلزم الحل المنشود.

وبعد عدة محاولات فاشلة لايجاد حل لهذا المشكل ناليسمث في نظرية "التحليل المركب" أي تحليل الالعاب المختلفة الى مهارات أساسية ثم إعادة تركيب بعض هذه المهارات بشكل جديد، ثم عرفت له فكرة أن يكون اللعب باليدين بدلاً من القدمين وهكذا بدأ ميلاد فكرة كرة السلة، وقد اتخذت اللعبة هذا الاسم نسبة إلى أول هدف استعمل للتصويب عليه كان "سلة" خوخ Basket فاطلق عليها ناليسمث اسم Basketball أي "كرة سلة" وتعتبر كرة السلة اللعبة الأولى التي وضعت بعد دراسة داعية بقصد مقابلة حاجة شعر بها مجتمع.

ولقد أراد الدكتور ناليسمث أن تكون لعبته الجديدة خالية من الخشونة والعباب العنيفة التي في كرة القدم الأمريكية، فمنع الجري بالكرة حتى لا يهاجم اللاعبون من يحمل الكرة مهاجمة عنيفة لأخذها منه، ثم جعل-في الثلاثة عشر قانوناً التي وضعها-مجرد لمس اللاعب، حتى ولو لم تكن الكرة معه، خطأ يتنافى مع روح اللعبة، وجعل الفكرة الأساسية للعب هي الجري والتمرير والتصويب دون لمس الخصم أو مهاجمته بمعنى، وكانت السلة في بادئ الأمر عبارة عن "سلة"

مسدودة القاع، وكان من الضروري أن يكون في كل ملعب ملم حتى يمكن إخراج الكرة عندما تستقر في الهدف ثم أزيل القاع فأراح الحكم من الصعود والهبوط لإخراج الكرة عند كل هدف. ووضع دكتور نايسمث ثلاث عشرة قاعدة للعبة الجديدة (لم تزل هناك اثنا عشرة قاعدة منها حتى الآن في قانون اللعبة) ثم عرض الفكرة على هيئة التدريس بالجامعة فحازت قبولهم وأوسوا بالسير بها.

وفي عيد ميلاد عام ١٨٩١ كانت كرة السلة في طريقها إلى الانتشار إذ أن طلبة دكتور نايسمث كانوا قد أسبرها فملوا على نشرها في مدنهم وقراهم اثناء عطلة عيد رأس السنة.

ودخلت اللعبة الجديدة المدارس والكليات والجامعات بشكلها هذا، حتى قبل أن توسع لها بقية القوانين المنظمة وكان نتيجة ذلك أن كل ولاية أو منطقة كانت تطبق قوانين اللعبة بطريقة مختلفة عن طريقة غيرها من الولايات أو المناطق. وتبنت جمعية الشباب المسيحية اللعبة في الولايات المتحدة وغيرها من البلاد التي كانت للجمعية فروع فيها.

ثم دخلت كرة السلة ميدان الاحتراف وعملت المباريات بين المحترفين على تقدم اللعبة وانتشارها، بين الجماهير، وكان عدد اللاعبين في بداية الأمر تسعة ثلاثة للهجوم وثلاثة للوسط وثلاثة للدفاع ثم عدل هذا العدد إلى خمسة أو سبعة حسب اتفاق رؤساء

## الفرقة قبل المباراة .

وفي عام ١٩٠٠ قدمت مسز ساجدا آبوت Mrs.Sanda Abbatt لعبة كرة السلة الى الآنسات في كلية سث. كما أدخلها الجنود الامريكيون في نفس العام .

وفي عام ١٩٠٢ تكون دوري الجامعات الامريكية لكرة السلة .

وفي عام ١٩٠٥ أقيمت الالاب الاولمبية بمدينة سان لويس بالولايات المتحدة وقدمت الفرقة الامريكية عرضاً في كرة السلة في هذه الدورة بقصد الاعتراف بها دولياً، وقد تم الاعتراف بها في تلك الدورة .

وفي عام ١٩٠٥ تكون اتحاد لعرب أمريكا .

وفي عام ١٩٠٦ تكونت لجنة لدراسة القوانين وتمديلها، فجعلتها ٢٢ مادة بدلاً من ١٢ مادة .

وفي عام ١٩١٥ اجتمعت هيئة من مثلي الكليات والمدارس الثانوية ومراكز جمعية الشبان المسيحية بالولايات المتحدة لوضع قوانين موحدة لكرة السلة إذ كان التبغ حتى ذلك التاريخ ان تشكل كل ولاية لجنة خاصة بها لوضع طريقة تطبيق القوانين فاختلقت بذلك طرق تطبيق من ولاية لأخرى .

وفي أثناء الحرب العالمية الأولى (١٩١٤-١٩١٨)  
انتشرت اللعبة عن طريق الجنود الأمريكيين في أنحاء  
العالم.

وفي عام ١٨٢٠ أضحى أن عدد الدول التي تبنت  
هذه اللعبة قد بلغ ٤٩ دولة.

وفي عام ١٩٢٦ أقيمت الألعاب الاولمبية ببرلين  
ودخلت كرة سلة الميدان الأولمبي واشترك في هذه  
اللعبة في تلك الدورة ٢١ دولة كان من بينها  
جمهورية مصر العربية.

وفي عام ١٩٤٠-١٩٤١ احتفل بمرور ٥٠ منه على  
اختراع كرة السلة وكان من ضمن الإحصائيات التي  
قدمت في هذه المناسبة أن ٩٠ مليون نسمة شاهدوا  
مباريات كرة السلة في ذلك العام في أمريكا فقط.

وفي أثناء الحرب العالمية الثانية كان هناك ٢٠٠٠  
فريق أمريكي لكرة السلة في إنجلترا و ١٥٠٠ في  
إيطاليا.

وفي أمريكا الآن أكثر من ٢٠ مليون لاعب كرة  
سلة كما يباع كل عام ما يزيد على ١٠٠.٠٠٠ نسخة  
من القانون المطبوع للعبة.

ومن البلاد التي انتشرت فيها هذه اللعبة أشاراً  
شعباً واسعاً في الصين الشعبية وروسيا كما أن جميع دول

العالم تمارس هذه اللعبة في الوقت الحاضر .

ولقد خضعت قوانين اللعبة لكثير من التعديل والتغيير منذ نشأتها حتى الآن، إذ بدأت ثيول عشرة مادة، وهي الآن مائه مادة، وكان التغيير دائماً يرمي إلى إصلاح بعض المآخذ الموجودة أو العمل على الارتفاع بالمهارات المختلفة كالسرعة مثلاً، وحتى عصرنا هذا وفي كل اجتماع أولمبي تولد لجنة تعديل وتقيح قانون اللعبة حسب ما يجد من ظروف قد تستدعي هذا التعديل وفيما يلي نبذة عن بعض ما تناولته يد التعديل من قوانين:

١- الملتان: كانت سلسلي خروج فعلاً وكانت مملكتين على الحائط وكان القاع موجوداً بها، ثم عدلتا حتى أصبحا من سيج ذي مواصفات خاصة.

٢- صالة اللعب: كانتا في بادئ الأمر عبارة عن أي مساحة مغطاة فكان جراج العربات ومخزن التبغ وغير ذلك من بنايات يكفي ويعتبر مناسباً للعب حتى ولو كان به بعض العمد التي تستند عليها ثقل البناء. ثم أصبح اللعب ذا مقاييس وأبعاد ومواصفات خاصة.

٣- عدد اللاعبين: كان ٩ ثم ٧ أو ٥ حسب اتفاق رئيس الفريقين ثم عدل من أصبح الآن خمسة وعدد افراد الفريقين اثني عشر .

٤- الكرة: كانت كرة قدم عند اختراع اللعبة وأصبحت كرة خاصة فيما بعد ومواصفات

## قانونية اللعبة.

٥- الرمية الحرة: كان في كل فريق شخص واحد هو الذي يتولى قذف جميع رمياته الحرة، والآن يتولى كل لاعب رمى الرميات الحرة التي نالها هو نتيجة ارتكاب الخطأ عدم.

٦- كرة القفز: كان الحكم يقوم برمي الكرة بين قلب الهجوم بمد كل هدف ثم ألقي هذا القانون وأصبح الفريق الذي تصاب سلتة هو الذي يتولى ادخالها من خارج الحدود النهائية. وليست هذه الامثلة للحصر ولكنها امثلة طريفة لما كانت عليه اللعبة من بدء أمرها وان دل التغير والتعديل في قواعد اللعبة على شيء فعلى حيوية اللعبة وتفاعلها، إلا ان كثرة هذا التعديل يستلزم تصديلاً في تكتيك اللعبة الدفاعي والهجومى وهذا هو ما وهذا هو ما يحدث حتى الآن بالفعل.

## كيف ظهرت اللعبة في المملكة الأردنية الهاشمية

في مثل هذه الايام وقبل (٥٢) سنة عاد الى عمان قادما من بيروت السيد حسين سراج بعد ان انهى دراسته الجامعية من الامريكية هناك، عاد الى الأردن ومعه لعبة جديدة على اوساطنا الاردنية اسمها "كرة السلة" والتي سرعان ما بدأت تعظى باهتمام الجميع خاصة بعد ان تبنى السيد كنج شكري الذي عاد من بيروت عام ١٩٢٨ . وأنشأ اول ملعب لكرة السلة في الاردن اعقبه مع العام التالي انشاء ملعب ثانوية السلط.

ودخلت كرة السلة أنديةنا عن طريق نادي الاردن عام ١٩٤٢م. ثم أنشأ النادي الاهلي عام "١٩٤٤" اول ملعب ثانوي وشكلت فرق كرة السله مع المدارس وبعض الاندية واقام النادي الفيصلي اول مباراه خارجية عام "١٩٤٩"م.

في أوائل عام "١٩٥٢"م تم تشكيل لجنة لكرة السلة منيئة عن الاتحاد الرياضي وشكلت عام ١٩٥٧م. لجنة عليا للعبة، وقد شكل اول اتحاد رسمي لكرة السله عام ١٩٦٠م برئاسة السيد عبد الله ابو نوار وتماقبا بعد ذلك تشكيل اتحادات اللعبة من خيرة الرياضيين والمهتمين، فوضع هؤلاء اللعبة الامامية البنية لستنا التي كانت في مطلع الخمسينات قد اطلقت نحو المشاركة مع البلديات والدورات الصربية، بل انها مطلع الثمانينات بدأت



تستفيد الاتحاد العرب مع بطولاتهم ودوراتهم  
التدريبية التحكيمية ، ومن أبرز المشاركات  
الخارجية لمتننا :-

اسم الدورة	السنة	مكاه الدورة
الاولى	١٩٥٢م	الامكندرية
الثانيه	١٩٥٧م	بيروت
الثالثه	١٩٦١م	الدار البيضاء
الرابعه	١٩٦٥م	القاهره
الخامسه	١٩٧٦م	دمشق
السادسه	١٩٨٥م	الغريبه

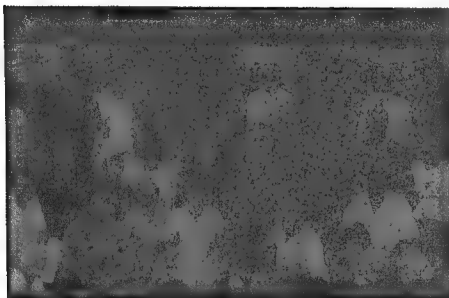


سمو الامير غازي بن محمد رئيس الاتحاد الاردني لكرة

السلة ومعالي وزير الشباب مع اعضاء المنتخب

الاردني لكرة السله .

مكافئها	العام	الجنس	بطولة العرب
بغداد	١٩٧٤	ذكور	الاولى
القاهرة	١٩٧٨	ذكور	الثالثة
عمان	١٩٨٢	اناث	الاولى
عمان	١٩٨٢	ذكور	الخامسة
الرياض	١٩٧٩	شباب	الاولى
عمان	١٩٨٥	شباب	الثانية
موقع كونغ	١٩٨٢	-	أميا الثانية عشر
ماليزيا	١٩٨٥	-	أميا الثالثة عشر
ميونخ	١٩٨٦	-	دورة الألعاب
-	-	-	الآسيوية



اعضاء المنتخب الاردني في البطولة العربية الثامنة

للرجال في دمشق عام ١٩٨٩ -

## الاعداد البدني العام للاعب كرة السلة

لا شك أن اللاعب لا يعبى الألعاب الجماعية يحتاجون إلى حركات مختلفة كالجري والوثب والرمي وتتم هذه الحركات على مقدار الأعداد البدني والذي يخدم بالتالي واللاعب نفسه، وكلما كان الأعداد البدني جيداً كلما كانت فاعلية اللاعب في المباريات أنشط وللاعب الفير معد بدنياً يتعرض للتمب بسرعه وتتوقف فاعليته مما يؤثر على الفريق بشكل عام، لذا يجب الاهتمام منذ اليوم الأول لبداية التدريب وتوجيه العناية إلى المجموعات العضلية والدورة الدموية والطهاز التنفسي وتقوية المفاصل وذلك لأن كرة السلة الحديثة تتطلب من اللاعبين أن يكونوا على مستوى عالي من الأعداد البدني لذا يجب الاعتماد أيضاً على الألعاب الأخرى كالمصارعة وكرة القدم والصاب القوى بجانب كرة السلة فالمصارعة والصاب القوى تنمي قوة التحمل والسرعة والقدرة على الوثب لذا وجب على المدرب الأخذ بعين الاعتبار تحقيق الأعداد البدني العالي للاعبين ويجب عليه ألا يضع في الاعتبار تنمية الصفات المهارية والفنية فقط.

أما كيفية التأكد من تحقيق الهدف الموضوع بمستوي الأعداد البدني فذلك يأتي عن طريق الاشتراك في المباريات الودية والحيية.

## تنمية القوة

ان الفالاية العلى العلى للاعبى كره السلة لدهم اليتين الثابت على ان تمرينات القوة والتي تعمل على زيادة حجم العضلات تؤثر تأثيراً شارباً على ليونة ومرونة الحركة وهذه الفكرة ولأصف خالطه تمرينات القوة المدروسه بنهايه ودهه وعلى أسس علىية ضروريه لكل لاعب كره مله لذلك وحب على لاعب كره السله مزاولة تمرينات القوة لكل المجموعات الضليه وخصوصاً عضلات الرجلين والظهر وعضلات البطن بنوعيه الطويله والمريضه وعضلات الحزام الكتفي.

## تنمية قوة التحمل

ان القدرة على العمل عند الشخص الرياضي تتوقف على حالة الجهاز العصبى والتنفسى والدوره الدمويه لذلك نجد التدريب يعمل على رفع مستوى عمل هذه الأجهزة وتحقيق قدرتها على العمل المستمر لذلك نجد ان الشخص الرياضي أكثر تحملاً وأقدر على العمل المستمر من الشخص الغير رياضي.

والجدير بالذكر هنا ان قوة تحمل لاعب كره السله يمكن تنيتها من خلال اللعب الا أنه يجب تنيتها ايضاً بطرق خاصه بحيث يستطيع اللاعب الاستمرار لوقت أطول وخامسة أيام المباريات بدون ان تنخفض قدرتهم على العمل. أما تنمية قوة التحمل في حالة الاستعداد للمباريات فيجب أن يكون

مقدار الحمل البدني أثناء التدريب أكبر منه أثناء المباريات القادمة حيث أن التدريب المكثف تحت تأثير مقتضيات أكبر للأجهزة يعطي إمكانيات أسهل وأطول في حالة عمل أقل شدة، ولعبة كرة السلة تتطلب من اللاعب أن يكون لديه المقدرة على العمل بمتهى السرعة حيث أن قوة تحمل السرعة تتضمن القدرة على العمل السريع طول فترة المباراة ودسو قوة تحمل السرعة تتوقف على قوة التحمل العامة فكلما ارتفعت قوة التحمل العامة كلما ارتفعت قوة تحمل السرعة ومع هذا يجب تنمية قوة تحمل السرعة والتي تتحقق بمساعدة تدريبات خاصة ذات توقيت سريع كتكرار الوثب عدة مرات متتالية في زمن قصير أو عمل الذراعين المستمر في التصويب والتمرير والمحاورة لذا يجب استخدام تمرينات خاصة لتنمية قوة التحمل للمجموعات الضليلة والتي تساهم في العمل أثناء اللعب.

## تنمية سرعة الاستجابة

تعتمد سرعة اللعب قبل كل شيء على سرعة أدراك الموقف (سرعة الاستجابة) وسرعة انقباض العضلات التي سوف تقوم بهذا العمل حيث أن سرودة المراحل الانقباضية من المراكز الضيية شرط اساسي وعند تنمية سرعة الاستجابة لدى لاعبي كرة السلة يجب الا يعتمد المدرب أو المدرس على سرعة انقباض العضلات فقط بل يجب العمل على تنمية

القدرة على استمرار السرعة أيضاً ودقة اختيار الاجابيه العملية الأكثر ملاءمة للموقف، وهذا يستلزم بأن توضع التدريبات الخاصة بالسرعة على المهارات وتمويدهم على التفكير السريع في أقل وقت ممكن لذلك يجب مراعاة التسلسل عند اعطاء تمرينات خاصة بتيجعة سرعة الاستجابة ففي البداية تعطى تمرينات سهلة وأحياناً تنفذ في توقيت بطيء فيكون اتباع اللاعبين موجهاً الى اداء عمل واحد ثم تقدم هذه التمرينات بالتدريج. ان سرعة الاستجابة تعتمد على مستوى الاعداد البدني للاعب ومقدار تمكنه من الباديء الأساسيه للجري وعضلات رجليه غير قوية ومعدة للقيام به على الوجه الأكمل فسوف يظهر ذلك واضحاً أثناء تحركه في ادعاء اللعب لذلك يجب ان يسير العمل جنباً الى جنب مع تقوية عضلات الجسم لرفع مستوى اداء الباديء الأساسيه حتى يسمح بسرعة الإجابة العملية الفعالة.

## تخميه سرعة الجري

كرة السله كثيرها من الألعاب الجماعيه يستخدم فيها الجري السريع وهو عمل ذو شدة عاليه يتطلب مجهوداً عقلياً كبيراً تقطع المسافه بأقل زمن ممكن، وغالباً ما يتم الجري من حالة الثبات أو من التحرك البطيء. ومن أجل ان يحصل اللاعب على السرعة اللازمه يجب ان يتطلب

على قوة التصور الذاتي التي كان حائزاً عليها. واقفاً كان او متحركاً ببطء . أما الوضع المثالي للجسم من أجل اكتساب السرعة يتمثل في ميل الجذع للأمام والدفع بقوة بالرجل التي يقع عليها مركز ثقل الجسم وكذلك الخطوات التالية يجب ان تؤدي بقوة بمساعدة الامتداد الكامل لمفاصل الفخذ والركبة ورسغ القدم الدافعه للأرض وحتى تكون الدفعة ذات قيمة يجب ان تكون القدم في وضع صحيح على الأرض. فيعد رفع الفخذ والرجل المتحركة للأمام وفي نفس الوقت مع الدفعة الخلفية تسقط الرجل امفل بحركه سريعه وكأنها تقع تحت اللاعب نفسه أما الجري فيجب ان يكون على مشط القدمين بدون ان تلمس الأرض بالظفين.

## تنمية قدرة الوثب

يجب ان يتلك لاعب كرة السله ميزة الوثب لأعلى وذلك لأهيتها عند الصراع على الكرة المرتدة وكذلك من أجل اللعب مع لاعب الارتكاز وعند التخلص من اللاعب المدافع عند التصويب أما الوثب لأعلى فيتوقف على قوة وسرعة الارتقاء. والوثب بحد ذاته صفة غير موروثه بل من الممكن تنميتها عن طريق التدريب المتكثف.

وحسب متطلبات اللعبة يشب اللاعب أصلاً بقدم

واحدة أو بالتقدمين معاً، بمساعدة الذراعين أو  
يحدون مساعدهم وأثناء الوثب لأعلى يجب أن  
يحسب لالعاب كرة السلة أنه حر ويستطيع أن  
يقوم بأداء أي مهارة وهو في الهواء.

أما الوسيلة المباشرة لتنمية هذه المهارات هي  
المباراة بأنواعها والتمرينات الخاصة بالسرعة  
والقوة.

## تنمية المرونة

إن الحركات المختلفة المتقدمة تتطلب من لاعب  
كرة السلة مرونة كبيرة وعصابات مطاطة مرونة  
قوية لذلك كان على لاعب كرة السلة أن يتغلغل  
في تدريبيه اليومي تمرينات المرونة لجميع  
أجزاء الجسم عامة.



## الباب الثالث

### المهارات الأساسية

يلقى لاعبو كرة السله الارتياح الكامل مع زملائهم اذا ما نفذوا المهارات الاساسيه للعبة بشكل سليم كالتمرير، الامتصاص، التنظيط بالكرة، الامتحواذ على الكرة المرتدة وكذلك المتابعة للتجويل، ومن أجل الاحتفاظ بالكرة يجب التركيز على عمل الأصابع حيث تلعب الدور الرئيسي بالامساك بالكرة. (يوصي بعدم استخدام راحة اليد).

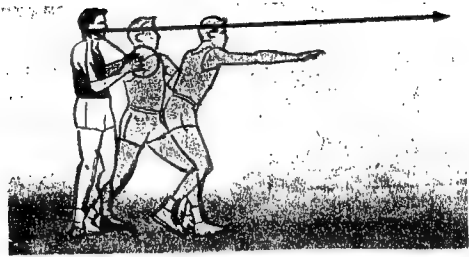
### التمرير

وهي الوسيله الأكثر فعالية لتوصيل الكرة الى سلة الخصم، حيث يتم تمرير الكرة من الصدر باليدين معاً، وباليدين من أعلى الرأس بيد واحدة من أسفل، وبيد واحدة من الكتف باليد أو اليدين معاً من الارتداد من الأرض وهناك التمرير من خلف الظهر وهذا يتطلب الخبرة وعلى المرموم يجب الابتعاد عن التمريرات المتقدمة طالما أن اللاعب لا يجيد مهارات التمرير الاساسيه.



استلام الكرة

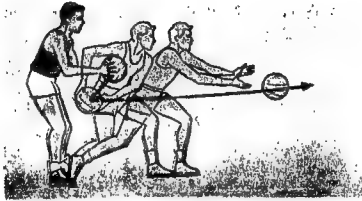
والتمرير مهاره اساسيه تعتمد عليها بقيه المهارات  
لذا يجب ان تنفذ من اوضاع واشكال مختلفه  
لربطها بالمهارات الاساسيه اللاحقه، وعند عملية  
الاستلام للكره وبمجرد ملامسة الكره للاصابع يجب  
ثني الذراعين باتجاه الصدر مع ثني الجذع قليلا  
للأمام لامتصاص قوة الكره، وعلى المصوم تمرير  
الكره أو استلامها يتطلب سرعة ردة فعل عاليه في  
كلتا الحالتين.



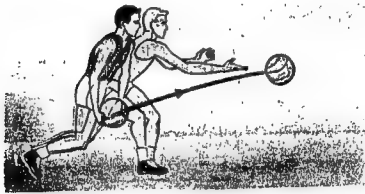
تمرير الكرة بيد واحدة من الكتف

### تمرينات مقترحة:-

١. تمرير الكرة بسرعة وبدقة الى هدف معين.
٢. التمرير مع مستوى صدر الزميل (الصديقة).
٢. التمرير بيد واحدة "من الثبات ثم من الحركة".
٤. التمرير والاستقبال باستخدام الأصابع تنمية الاحساس بالكرة".
٥. التدريب على الاحساس بالمسافة (التمرير لمسافات مختلفة ٦م، ١٠م، ١٥م وهكذا).



ففي لحظة ترك الاصابع للكرة يجب ان تكون  
الكرة قد وجهت الى الزميل وهذه من  
مميزات الدقة مع تمرير الكرة.

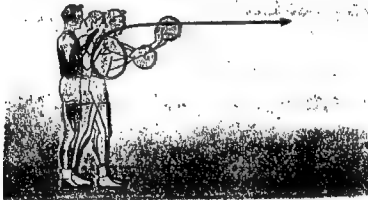


التمرير ببسء واحدة من الامثل

## التخطيط

يعتبر التخطيط بالكرة مهارة هامة من مهارات كرة السلة بل وتعتبر اجادتها بالنسبة للاعب جزءا اساسيا اذا فاعليه لا يمكن انكارها للتقدم بالكرة، فاللاعب الذي يستطيع ان يحاور بالكرة بشكل جيد لا شك انه ايضا يستطيع ان يمرر ويتسلم وينفذ المهارات الأخرى بكل ثقة.

وتتم المحاوره بالدفع المتابع للكرة وتوجيهها بواسطة اصابع اليد على ان تكون الاصابع متباعدة وذلك للسيطره على أكبر مساحة من الكرة توجيهها بالاتجاه المناسب مع ملاحظة ثني المرفع ومد الذراع من المرفق اثناء الدفع للكرة.



تمرير الكرة باليدين مما من الصدر

وعند المحاوره يجب اتباع ما يلي:-

٠١ اتزان الجسم كاملا مع ثني الركبتين قليلا  
بتباعد قدم عن الاخرى، اما الذراع الحرة فتكون  
مثنيه امام الصدر من المرفق وذلك لحماية الكره  
من الخصم اثناء المحاوره.

٠٢ الاصابع تشير الى الامام اثناء المحاوره.

٠٣ على المحاور النظر الى الملعب والزملاء والخصم  
في وقت واحد.

٠٤ عدم النظر الى الكره اثناء المحاوره.

ولذلك يجب على لاعب كرة السله ان يتدرب  
جيداً على كيفية اداء المحاوره والظروف التي يجب ان  
تستخدم فيها المحاوره المنخفضه او العاديه، او  
المحاوره بالدوران والمحاوره بالخطوط المستقيمه.

تدريبات مقترحه لتنمية مهارة التنطيط:-

٠١ دفع الكرة باتجاه الأرض مع حركة بسيطه للأمام  
والخلف والمهم ان الدفع يتم بواسطة راسع اليد  
والاصابع مع مراعاة عدم ضرب الكره براحة  
اليده.



### التنطيط

٠٢ . نفس التمرين السابق مع ملاحظة عدم النظر الى الكرة وهي ترتد من والى اللاعب، بل النظر الى اللاعب لرؤية الزميل والمعب بأكمله.

٠٢ . بمساعدة الزميل تنطيط الكرة مع ثني الجذع والركبتين قليلا الى الامام، تصبح الكرة بين الجسم والأرض ثم ثني كوع اليد الحرة ايضا لاختفاء الكرة عن الخصم، (الزميل يحاول قطع الكرة).

٠٤ . نفس التمرين السابق مع التدرج بالسرعة ثم ربطها بالتمرير.

٠٥ . الجري بالكره والتوقف لممل دوران حول الجسم.

٠٦ . الجري بالكره تغيير الاتجاه فجاء ناحية اليمين أو اليسار أو للتقدم للأمام أو الى الخلف.



اخفاء الكرة من الخصم بالجسم واليد  
الحرية أثناء عملية التنظيط

حركات القدمين لدى لاعبي كرة السلة:-

تعتبر حركات القدمين احدى المبادئ الأساسية في لعبة كرة السلة حيث تشكل ركنا هاما من اركان الاداء الهأري، لذلك وجب على المدرب والمدرس ربط المهارات الأساسية بحركات القدمين.

تقسم حركات القدمين الى قسمين.

أ. الجري:- الويلة الرئيسية لانتقال اللاعب من مكان لآخر بالمعرب بسرعة منتظمة، سواء كان الجري للامام



أو للخلف حسب ظروف اللعب، فعند الجري للخلف تكون الخطوات سريعة وقصيرة والجري يتم على مشطلي القدمين حتى يتمكن اللاعب من المحافظة على توازنه أثناء الجري للخلف، مع ملاحظة ثني المرفقين وتحريك الذراعين بسرعة لأكسابهما سرعة القدمين.

ب. الوثب:- تعتبر كرة السله من أكثر الالعاب التي تحتاج الى الوثب لاعلى ويتم ذلك أما بدفع الارض بقدم واحد أو بكلا القدمين معاً، مع نقل الجسم الى الاتجاه المطلوب أثناء دفع الارض بالقدمين والظهير في الهواء على ان يكون هبوط اللاعب على كلا القدمين ايضاً وفي وقت واحد على ان يلامس المشطين أولاً ثم العقبين مما يساعد على اتزان اللاعب.

## الارتكاز

ان تحركات اللاعبين في الملعب غير محدوده نظراً لمواقف اللعب المتعدده والمتنوعة أثناء اللعب، فأحياناً نجد بعض اللاعبين يقفون مع تقدم القدم اليمنى نجد البعض الآخر يقفون بتقديم القدم اليسرى قدم الارتكاز وفي الحاله الأخرى يجب ان تكون القدم اليمنى قدم الارتكاز لذا يجب على المدرب أو المدرس مراعاة استعمال اللاعبين قدميهما بنفس الكفاءه.

ان اهمال اللاعب لأية حالة من الحالات السابقة يجعل اللاعب غير مستعد لاستخدام المهاره في الظروف

التي تواجهه اثناء اللعب ولذا يجب على اللاعب مراعاة ما يلي:-

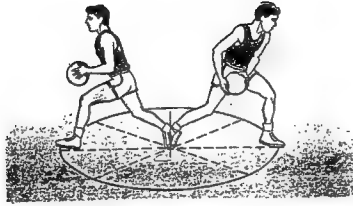
٠١ ان يكون الجسم في حالة اتزان كامل وذلك بشني الركبتين وزيادة المسافة بين القدمين.

٠٢ احتفاظ اللاعب بالمسافة بين القدمين مع شني الركبتين اثناء الدوران .

٠٣ يجب أن يكون الارتكاز على المشطين حتى تكون عملية الدوران سهلة.

٠٤ أن يكون النظر للأمام اثناء الدوران.

٠٥ على اللاعب الاحتفاظ بالكرة أمام الصدر والمرفقين للخارج لزيادة مسافة الارتكاز وبالتالي يؤدي الى حماية الكرة من الخصم.



الدوران بالكرة بجميع الجهات حيث يقع ثقل الجسم على مشط  
 قدم الارتكاز أثناء عملية الدوران مع تحريك القدم  
 الحرة للجهة المطلوبة.

## الخداع

القصود بالخداع في كرة السلة:- هو خلخلة وتشتيت انتباه الخصم وذلك باستخدام سلوك مضاعف تماماً للسلوك الفعلي المنوي القيام به وبهذا يستطيع المهاجم ان يؤدي المهارة الحقيقية اداء سليماً بمتهي السهولة واليسر دون اية اعاقه من الخصم والذي قد يكون ملك سلوكاً مخالفاً لاتجاه الكرة والخداع لا يقتصر على المهارة او المهارات التي يؤديها اللاعب لاختفاء مهاراته الفعلية ولكن يتضمن ايضاً المفاجأة غير المتوقعة من تنفيذ المهارات كما أنه لا يقتصر على اللاعبين السابقين بل يتضمن اسلوباً ثالثاً باستخدام الاشارات سواء بالكتفين والراس والعينين والذراعين والرجلين التي تدفع المدافع ان يتصور اتجاهها معيماً لحركات المهاجم مما يجعله يسلك سلوكاً يعتمد عن الطريق الصحيح ولا يفوتها ان تذكر قدرة اللاعب المهارية والبدنية والعقلية وعلى العموم تعتمد اساليب الخداع من تنفيذها على الظروف والمواقف الخاصة أثناء المباراة سواء كان اللاعب حائزاً على الكرة أو بدونها فانه مع كثير من المواقف يحتاج اللاعب الى استخدام الخداع ليمارس واجباته دون مضايقة أو اعتراض من الخصم ويمس ان ظروف اللعب متنوعة ومتغيرة المواقف من لحظة لاخرى ملوالت شوطي المباراة قد اسبح من الواجب التصريف بالاساليب الخداعية التي يجب تعليمها والظروف المناسبة لها، ومنها:-

٠١ الخداع بالكرة:- الخداع بالكرة يكون ذو تأثير فعال اذا ما ادى اللاعب المهارة التي يخدم بها سرعه تسمح باستجابة الخصم لها فمثلا تستخدم المهارات الاساسية للعب في خداع الخصم كمحاولة ايهام اللاعب المدافع بالتصويب وعندما يهجم قطع الكرة يقوم اللاعب المخادع بالمحاورة بها: أو تمريرها كما انه يمكن استخدام نفس المهارة في خداع الخصم وذلك بتغيير اتجاه الحركة كمحاولة ايهام اللاعب المدافع بالتمرير لاحد الزملاء بالجهة اليسرى مثلاً ثم يتم التمرير فعلا لزميل آخر موجود بالجهة اليمنى وهنا يجب علينا ان نذكر ان عملية الخداع يجب ان تتم بسرعة فائقة حتى تضمن استجابة الخصم لها او الانتظار لرؤية اللاعب الخصم قد استجاب للخداع من اجل اتمام العملية الخداعية بنجاح.

٠٢ الخداع بالنظر:- وهنا يستخدم اللاعب المهاجم عينيه للخداع سواء لمعرفة اتجاه الكرة أو أثناء الامتلاك والتمرير ولذلك يتطلبها من اللاعب ان يكون على مستوى عال من التحكم والبطء الذاتي لحركاته ولعل ذلك واضح في ألعاب الفرق الامريكية خاصة حيث يتمتع المشاهد بحركات خداعية رائعة يؤدها اللاعبون الامريكيون أكثر من أي فرق أخرى وذلك لأن اللاعبين الأمريكيين على مستوى عالي من التحكم والبطء الذاتي لحركاتهم وعموماً تعليم الحركات الخداعية يجب ان يكون من وقت لآخر بدون وجود خصم ايجباي

حتى لا يكون هذا الخصم عاملاً مشتتاً للانتباه وحتى يستطيع المدرب كذلك ادراك الحركة الدفاعية التي يؤديها اللاعب ومدى توقيتها وتناغمها مع الحركة الفعليه وكيفية الربط بينهما ليتسنى له تصحيح الاخطاء بعد ذلك.

٢. الخداع الهجومى:- كرة السله هي لعبة المناورات المستمره فاللاعب الجيد هو الذي يستخدم قدراته الدفاعيه عن طريق ايهام الخصم واقتناعه بشروع العمل القبل دون كلفه أو مبالاه اما الخداع الهجومى فيستخدم لتحقيق ما يلي:-

- أ:- التحرر من الخصم.
- ب:- تنفيذ خطه هجوميه.
- ج:- لشل انتباه الخصم والامتحواذ على تفكيره.
- د:- لارهاق الخصم بدنيا ونفسيا.

كما تعتبر المراقبات الدفاعية اللصيقه والتي يكلف المدربون مدافعيهم على متابعه الهاجمين وخفاصة بالتقرب من السله فهي افضل الحالات وأنسبها قيام الهاجمين بإداء تكتيكهم الدفاعي الهجومى فاللاعب العائز على الكرة يعتبر لاعبا خطيرا وذلك تهديده للسله ولذلك يحفظ عليه دفاع الفريق الخصم بلاعب أو بأكثر للحد من خطورته فإذا ما كان هذا اللاعب ماهرا أو على دراية واسعة من تلك المهارات الدفاعية الهجومية والتي عن طريقها يستطيع خداع الخصم

لا يصبح ميداً سهواً في تناول ايدي الخصم،  
والفضل انواع الخداعات الهجومية هي تلك التي  
تحرر اللاعب المهاجم تماماً وابعاده عن المجال  
الدفاعي للخصم.

### كيفية استخدام الخداع:-

-----

١. ان أهم العوامل لنجاح الخداع هو الحزم  
والسرعة والتنفيذ.

٢. يجب التأكد من أن الخصم قد امتجاب للحركة  
الخداعية.

٣. أن يكون الخداع متقناً مع موقف الخصم  
وقدراته.

٤. أن يكون الخداع موائماً لقدرات الخداع  
المهارية والبدنية.

٥. أن يكون الخداع متنوعاً حتى لا يتكشف  
للمدافع.

٦. يجب الاحتفاظ بالكرة أثناء الخداع حتى لا  
تتبددها.

٧. تجنبها من الافراط من الخداع.

٠٨ . يجب التفريق بين حركة الخداع والحركة  
الاصيلة المراد تنفيذها .



## التصويب

كل لاعب يشمر بالسعادة عند ادخال الكرة الى سلة الخصم بل وكل لاعب يحاول ان يصبح هدافا في كل لعبة وفي نفس الوقت لا يستطيع كل لاعب ان يموب من بعد على السلة بصورة جيدة الا ان التصويب من تحت السلة في حالة الجري فهي بدون شك ضرورية ومهمة لكل لاعب (مهارة أساسية).



التصويب من المكان Set Shot

وتعتبر مهارة أساسية للاعب كرة السلة حيث

يمسك اللاعب الكرة امام الصدر بكتلا يديته لحظة الاتهام من الجري وفي لحظة الاتهام من الجري وفي لحظة وصول اللاعب لاعلى ضلطة تحت السلة يبدأ بتقل الكرة الى اليد اليمنى أو اليسرى تتم عملية ادخال الكرة بالسلة، وتعليم هذه المهارة يبدأ المدرب من حالة الوقوف على بعد متر من تحت السلة ثم مترين فأكثرهم من الحركة، مع ملاحظة ما يلي:-

أ:- عند عملية التصويب ومن أجل الارتقاء لاعلى تدفع الارض بقدم الارتقاء بقوة. وعند الهبوط يجب محاولة الهبوط بكتلا القدمين معاً. وعند التصويب باليد اليمنى تكون قدم الارتقاء اليسرى والتصويب باليد اليسرى وتكون قدم الارتقاء اليمنى.

ب:- يجب الاعتماد على المستطيل المرسوم اعلى الحلقة من أجل الدقة مع التهديف.

ج:- يجب وضع الكرة في المستطيل وفي المكان المناسب بكل هدوء مع الإبقاء على القوة.

د:- يجب التدريب على التصويب بكتلا اليدين معاً.



التصويب من تحت السلة بيد واحدة: (السلية Dashing)

تدريب لتتمة مهارة التصويب:-

٠١ التصويب من الجهة اليمنى للسلة ثم من الجهة اليسرى.

٠٢ العبثي بالكرة من الجهة اليمنى لتعدى العتقة ثم التصويب من الجهة الأخرى باليد اليسرى أو باليدين معاً خلف الرأس.

٠٣ تنفيذ الكرة بالتبادل باليدين اليسرى واليمنى وعند أسفل السلة التصويب باليد اليمنى تارة واليد اليسرى تارة أخرى.

٥. استعمال اللوحة مع عملية التصويب وذلك من اجراء ارتداد الكرة عنها والتصويب باليدين بالتبادل.

التصويب من المكان بيد واحدة:- (Set Shot)

-----

ويسمى التصويب من الوضع العادي أو التصويبا من مسافة ويسمح بعدم التصويب من بعد من البداية بالنسبة للشدئين.

أ:- سند الكرة بالاسابع من خلف مع ملاحظة عدم وضعها في راحة الكف.

ب:- الذراع الاخرى تسند الكرة من الاسفل وتوجيهها.

ج:- النظر الى السله والتركيز.

د:- بالنسبة لوضع القدمين يحاذي القدمين أن تكون القدمان متباعدتين. باتساع الصدر والقدم الآخر تتقدم قدم للأمام والاخرى للخلف.

ه:- النظر الى مقدمة الحلقة-هناك بعض المتقدمين من ينظرون الى نهاية الحلقة.

و:- كوع اليد الراميه يجب ان تكون موجهه



وضع الجسم والذراع الرامية بعد رمي الكرة  
باتجاه السله، أثناء التصويب من المكان.

للأصابع (المرفق للأمام) .

ز:- دوران الكرة أثناء التصويب واحد من أهم المراحل الفعالة .

ح:- عند الانتهاء من عملية التصويب يجب أن يكون الذراع والكف لليد الرامية موازيه للأرض .

ط:- وضع الجسم عند الانتهاء من التصويب يجب أن يكون للأمام وليس للخلف أو لأحد الجوانب .



مكان وضع الكرة بالاستئليل بالزاوية العليا القريبة من اللاعب أثناء التصويب من الجاذب .

## التصويب مع الوثب : (Jump Shot) :

-----

ويستعمل ضمن تكتيك التصويب من المكان إلا أن اللاعب هنا يثب لأعلى مع التصويب.

بعض النصائح للتصويب من الوثب:-

١- يجب الانتباه على أن لا تكون الوثبة عالية جدا.

٢- يجب التهديد عند آخر لحظة ارتفاع للجسم.

٣- عند الوثب يجب الاحتفاظ بالتوازن وعدم الرجوع بالجسم للأمام أو إلى الخلف.

٤- يجب التصويب من مكان مريح حتى لا تجهود السلة، وفعالية التهديد من القفز في معظم الأحيان يعتمد على المكان الذي تختاره لنفسك.

استخدام اللوحة في التهديد:-

تستخدم اللوحة عند التهديد من أسفل الحلقة كما يمكن استخدام اللوحة للتهديد من بعد وتكتيك هذا لا يختلف مهما اختلف موقف اللاعب من اللوحة، وعند التهديد من أسفل الحلقة يجب أن توضع الكرة في زاوية المستطيل القريب من اللاعب على أن لا تكون بطيئة أو شديدة قوية.

## الباب الرابع

### التكنيك في كرة السلة

#### تكنيك الدفاع

#### الدفاع الفردي

يتبصر الدفاع حجر الأساس المستعمل للتكنيك  
النشط للاهتمام الى الهجوم وذلك لانه بدون دفاع  
قوى لا توجد كرة سلة حديثة ويتبصر الدفاع  
كالطبق الشهي اذا ما أعد جيداً والعكس تماماً اذا  
ما استعمل بدون دراسة وعمل مخطط جيد، كما  
يتطلب من المدافع الروح القتالية كالحذر،



التصويب من الوثب



والشجاعة، ومن أجل تنفيذ حركات دفاعية سليمة  
يجب التعلم على الوقفة الدفاعية الصحيحة ووضع  
الجسم بشكل عام.

✓ أما الوقفة الدفاعية عن السعيقة فتشمل في  
ثني الركبتين قليلا مع ميل الجذع للأمام، أما  
وضع القدمين فإذا ما تحرك الخصم في الطول أو  
العرض هنا تكون وضع القدمين متوازيين.



✓ الوقفة الدفاعية مع اللاعب المستحوذ على الكرة

أي باتساع الصدر ولأحتياط فتقدم قدم عن الأخرى  
ويكون ثقل الجسم بالتساوي على القدمين مع  
ملاحظة حركة القدمين بالتناوب شريطة ألا تتقاطع  
القدمان أثناء الحركة.



حركة القدمين أثناء الجري

الدفاع ضد اللاعبين الحائزين على الكرة :-

يجب ملاحظة ما يلي :-

١- يجب على المدافع الوقوف بين الخصم والسلة وعلى بعد (مترتين) عن المدافع.

٢- يجب النظر الى وسط اللاعبين لا الى قدميه أو الى رأسه حتى اذا ما فعل حركة خداعية كانت مكشوفة للمدافع واختيار المكان المناسب على الفور.

٣- اليدين ممدودتان في مستوى الصدر أو أقل قليلاً والكفان لأعلى وفي حالات تكون ذراع ممدودة

والأخرى لاسفل هذا عندما يكون المهاجم قائما بالتنظيم أو مسكاً بالكرة.

٤- يجب أن تكون الذراعان عالياً عندما يريد المهاجم تمرير الكرة أو يريد أن يصبوا على السلة مما يعمل على عرقلة تركيز المهاجم.

٥- يجب أن يعلم المدافع أنه كلما كانت الذراعان تعملان بشكل نشط تساعدانه في قطع الكرة أو خطفها وإرباك المهاجم بشكل عام.

## الدفاع ضد اللاعب بدون كرة

١- كما ذكرنا سابقاً يجب المحافظة على الوقفة السليمة والنظر الى اللاعب الذي يحتوي على الكرة مع أخذ خطوة للخلف من أجل مساعدة الزميل اذا ما لزم الأمر على أن يكون متممدا في اية لحظة للعودة للخصم لحظة تمرير الكرة اليه.

٢- بعد اتمام عملية الهجوم من قبل الخصم يجب متابعة وامتصاص الكرة منه ويركز المدربون في تدريبهم على الهجوم ما حدا بالغيراء والباحثين بالتركيز على الدفاع وتوصلوا الى نتائج اعلى تصورا عن ضعف اساسيات الدفاع لدى معظم اللاعبين.

## الصراع على الكرة المرتدة

وتعتبر من المهارات المهمة في كرة السلة وهي ذات شقين:

- أ. هجومي- المتابعة- التصويب.
- ب. دفاعي- للاحتواء على الكرة.

متابعة الكرة: المتابعة مهارة مهمة بالنسبة للاعب ومن أجل ذلك يجب عليه اتباع ما يلي:-

١- التصويب على السلة من قبل الزميل وعمل المتابعة من الزميل الآخر.

٢- من خلال طيران الكرة في الهواء يجب ارتداد الكرة ومتابعتها أو التخطيها في الهواء لإدخالها في الحلقة مباشرة.

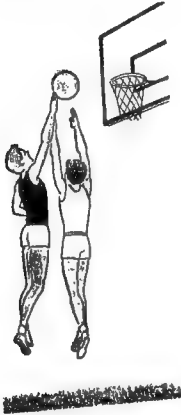
٣- عدم الوقوف خلف المدافع مع عمل حركة خداعية لمتابعة الكرة المرتدة من الحلقة.

٤- إذا لم يتطويع المهاجم احتلال مكان مناسب أمام المدافع عندها يتدخل الوقوف بجانب المدافع.

٥- تتم المتابعة الجيدة للكرة من خلال الارتقاء لأعلى درجة وبواسطة نهاية الأصابع ويتوجیهه

الرسع يتم ادخال الكرة بالعلقة.

٦- عند متابعة الكرة من المستحب أن يتم الادخال خلال اللوحة كما هو الحال ادخالها من تحت السلة.



اما فيما يتعلق بالشق الثاني في حالة الدفاع:-

الفريق الذي يتقلب على خصمه في الامتحمواذ على الكرة من تحت السلة هو الفريق الاقوى وذلك معروف لدى اخصائين كرة السلة ومعنى ذلك ان

الفريق الخصم لا يستطيع المتابعة ولا يستطيع إعادة  
تذف الكرة مرة أخرى أو الاستحواذ عليها.

ومن أجل ذلك يجب اتباع ما يلي:-

١- بعد قذف الخصم للكرة باتجاه السلة على  
اللاعب المدافع الاتجاه نحو ملته مع فتح القدمين  
قليلا وحجز اللاعب المهاجم خلفه.

٢- يجب على المدافع عدم الشروع في الحركة بل  
متابعة الكرة المرتدة والتأكد من حجز المهاجم  
خلفه مع عدم السماح له بالدخول الى الحلقة  
لأستحواذ على الكرة أو متابعتها.

٣- كلما كان الخصم قريباً من المدافع كلما كانت  
الفرصة أفضل لأغلق الطريق عليه للسلة مع استعمال  
الخطوات الجاهزية.

٤- على المدافع اختيار اللحظة المناسبة للقفز لأعلى  
من أجل الاستحواذ على الكرة من أعلى نقطة  
بسرعة وثقة.



الوقفة الدفاعية السليمة للاستحواذ على الكرة

وهناك الكثير من أنواع الدفاعات المختلفة  
في كرة السلة

## الدفاع عن المنطقة

يعتبر الدفاع عن المنطقة من أعرق الأساليب الدفاعية وأكثر مناسبة لجميع الفرق ولكافة الأعمار كما يتميز هذا النوع من الدفاع بالتعاون جميع أفراد الفريق كوحدة واحدة وفلسفته تتمثل بالدفاع عن المناطق الاستراتيجية حيث يتولى كل لاعب الدفاع عن منطقته ولذا سمي بالدفاع عن المنطقة كما يتطلب هذا النوع بالإضافة إلى التعاون التام بين أفراد الفريق إلى الترابط بين المناطق الدفاعية المختلفة وهو الهدف الأساسي بين المدافعين.

### مميزات دفاع المنطقة:

١. احتواء الضعف الفردي بين اللاعبين.
٢. تكوين خط دفاعي قوي للاستحواذ على الكرات المرتدة.
٢. يعتبر قاعدة يمكن الاطلاق منها تنفيذ أي تكتيك دفاعي آخر.
٤. يعتبر قاعدة قوية لبدء هجوم خاطف سريع.



٥. قلة الأخطاء الشخصية عن باقي انواع الدفاعات الأخرى نسبيا.

٦. ليس عرضة لكثير من المناورات الهجومية مثل باقي الدفاعات الأخرى.

(تمى يستخدم الدفاع عن المنطقة)

١. عادة يستخدم الدفاع عن المنطقة في بداية المباراة لطمس النظم واستكشاف عيوب الفريق الآخر.

٢. اذا كان الفريق يتلك لاعبين طوال القامة يجيدون الاستحواذ على الكرات المرتدة.

٣. في حالة اجماعة الفريق المعاد لألعاب التار والتمرير والقطع والهجوم السريع.

٤. في حالة ارتكاب افراد الفريق لعدد كبير من الاخطاء الشخصية.

## (عيوب الدفاع عن المنطقة)

١. يعتبر دفاعاً ضعيفاً أمام التمريرات البعيدة والتوسلة الناجمة.

٢. يعتبر غير مجد في حالات تفوق الخصم وخاصة قبل نهاية المباراة.

٣. تسمح بالتفوق العددي الهجومي ضد الدفاع إذا ما خدع أحد المدافعين.

٤. تسمح للفريق المهاجم بتنظيم صفوفه وترتيبها.

٥. تشكيلات الدفاع عن المنطقة :-

(٢:٢:١) + (٢:١:٢) + (٢:٢) + (١:٢:٢) + (١:٢:١)  
(٢:٢) + (٢:١:١) + (١:١:٢)

أما تشكيل (٢:١:٢) فيعتبر من أقوى التشكيلات وأكثرها شيوعاً حيث تعمل على ملء المنطقة بالدفاع أكثر من غيرها من التشكيلات الأخرى وخاتمة في حالة الهجوم برجلي ارتكاز معا وكذلك تشكيل (١:٢:١) وذلك إذا كان الفريق المهاجم يمتلك لاعب ارتكاز طويل القامة حيث يمكن حصاره بمدافعين اثنين في آن واحد حيث يكون الأول في الامام والآخر من الخلف.

**طريقة دفاع رجل لرجل**:- يتميز هذا النوع من الدفاع بالجرأ والمحاولة المستمرة لكسر تكتيك الهجوم المضاد وفرض سيطرة دفاعية على كل رجل من الفريق الآخر ومن هنا سمي هذا النوع بدفاع رجل لرجل ويتطلب هذا النوع من الدفاع باليقظة التامة والسرعة الفائقة. أما الفلسفة الاساسية لهذا الدفاع فتشمل بشولي كل مدافع مسؤولية مراقبة أحد المهاجمين سواء كان محددًا له من قبل أو بالتقاط أقرب المهاجمين للمدافع.

متى يستخدم دفاع رجل لرجل

١. إذا تميز المدافعون بسرعة الحركة ورشاقها.

٢٠ إذا كان المهاجمون يملكون الحركة قليلا  
الخبرة.

٢٠ إذا كان الفريق المدافع مهزوما ولم يبق  
على نهاية المباراة سوى دقائق معدودة.

٤٠ إذا كان من بين المهاجمين مصويون مهرة من  
المسافات البعيدة أو المتوسطة.

٤٠ إذا ما نجح الفريق المهاجم بكسر انواع  
الدفاعات الأخرى كالدفاع عن المنطقة.

مميزات الدفاع رجل لرجل

١٠ توزيع المسؤولية لكل لاعب بالفريق.

٢٠ تخطيط التصويب من المسافات المختلفة.

٢٠ إثارة حماس اللاعبين.

٤٠ أجباز الخصم على اللعب بحرس مما يؤدي  
الى استنفاد الوقت وتشتيت انتباههم بين حمايتهم  
للكرة ومحاولاتهم للهجوم.

## عيوب الدفاع رجل لرجل

٠١ تتطلب من اللاعبين مجهوداً بدنياً وذهنياً عالياً ،

٠٢ يصعب تغطية الخطأ الفردي للمدافعين .

٠٣ ارتكاب المدافعين للكثير من الأخطاء الشخصية .

٠٤ يعتبر هذا النوع من الدفاع هش بالنسبة للمناورات الهجومية والتي تحتوي على التكتيك السريع .

**طريقة الدفاع المختلط**  
يتكون هذا الدفاع من دفاع المنطقة ودفاع رجل لرجل لذلك يعتبر الدفاع المختلط من الأساليب الدفاعية المستخدمة في كرة السلة وفلسفته مستمدة من إجادة دفاع المنطقة الى جانب دفاع رجل لرجل من أجل تطبيقه بطريقة ناجحة .

## متى تستخدم الدفاع المختلط

يستخدم هذا النوع من الدفاع عندما يكون عند الفريق الآخر لاعب أو لاعبان يجيدان التسرّع بالكرة والتصويب من بعد ، ففي هذه الحالة يمكن مراقبتها جيداً عن طريق تولي مدافعين مراقبتها بطريقة رجل لرجل في الوقت والذي يأخذ باقي أفراد الفريق تشكيل من تشكيلات الدفاع عن المنطقة .

## مميزات الدفاع المختلط

- ٠١ متباينة القوى الهجومية بأفضل قوى دفاعية.
- ٠٢ يجمع بين مزايا الدفاع عن المنطقة والدفاع رجل لرجل.
- ٠٣ إمكانية تشكيل تكتيكه هجومي ضدّه يلقى خيفاً.

## عيوب الدفاع المختلط

- ٠١ يتطلب تحضيراً بدياً وذهنياً عالياً
- ٠٢ إذا فشل أحد المدافعين في الخط الأصامي أصبحت الطريق إلى السلة سهلة المنال.
- ٠٣ يتسبب في إرباط اللاعبين المدافعين إذا ما دبح المهاجمون لأكثر من كره للوصول إلى السلة.

## أهم تشكيلات الدفاع المختلط

- (٢ رجل لرجل + ٢ منطقة) (٤ رجل لرجل
- ١+ منطقة) (رجل لرجل + ٤ منطقة).

## طريقة الدفاع الضابط

ان الاتجاهات الحديثة في كرة السلة تعتمد على اساس ان الدفاع الضابط أصبح ضرورة ملحة للفرق فقد كتب العديد من الخبراء والمختصين في كرة السلة صانح عديدة من أجل الارتقاء لهذا النوع من الدفاع النشط والتي من أهمها الاعتماد البدني والنفسي التكتيكي والتكتيكي وذلك لان هذا النوع من الدفاع ما هو الا مقياس وتحديد محتوى هذه العوامل جميعها نظرا لرتي متواء الادائي وفلسفة هذا النوع من الدفاع تتمثل في مباغنة الخصم ومهاجمته من اللحظة الاولى لذلك يتطلب جهدا كبيرا وتدريباً جادا من اللاعبين.

انواع الدفاع الضابط:-

- ٠١ الدفاع عن المنطقة الضابط
- ٠٢ الدفاع رجل لرجل الضابط
- ٠٢ الدفاع المختلط الضابط.

## مجالات الدفاع الضابط بالملاعب

- أ. الدفاع الضابط في كل الملعب.
- ب. الدفاع الضابط في منتصف الملعب.
- ج. الدفاع الضابط في  $\frac{1}{3}$  الملعب.

## مميزات الدفاع الضابط

١. علاج ضمني رهيبا عند خصم لا يمتلك مقومات التغلب عليه .
٢. يتمشى مع روح كرة السلة الحديثة في سرعة الانتقال من الهجوم للدفاع ومن الدفاع للهجوم.
٣. دفاع نشط جريء متمب للمهاجمين قليلي الخبرة.
٤. يسمح بالهجوم الخاطف السريع عقب قطع كرات المهاجمين.
٥. يزيد من إثارة اللاعبين والشاهدين نتيجة الصراع الشديد بين اللاعبين.

## عيوب الدفاع الضابط

١. يمكن التغلب عليه عن طريق الهجوم الخاطف



في الدقائق الأخيرة .

٠٢ في حالة ظهور التعب على لاعبي الفريق الآخر.

٠٢ في حالة امتلاك الفريق الآخر لاعبين طوال القائمة وذلك لإبعادهم من تحت السلة.

٠٤ في حالة اقتدار الخصم الى الدقة في تمرير الكرة والتقدم بها .

وهناك أساليب دفاعية يمكن استخدامها أثناء الصراع ضد الخصم لأحباط محاولاته الهجومية ومن أهم تلك الأساليب:-

٠١ عند استخدام المهاجم المايل التمرير والقطع:  
يجب اتباع ما يلي للحد من هذه المحاولات .

أولاً: يجب مراقبة تحركات الخصم جيداً مع عدم التسرع في محاولة قطع الكرة بل العمل على مضايقة المهاجم ومحاولة منعه من امتلاك الكرة .

ثانياً: على المدافع الآخر أن يحرم المهاجم من التمرير الجيد الدقيق وذلك بإلحظ والتشويش عليه وخاصة في حالة انهائية المحاورة .

ثالثاً: إذا ما نجح المهاجم من تمرير الكرة لزميله فما على المدافع إلا أن يأخذ خطوة قصيرة وسريعة للخلف مع رفع إحدى اليدين لأعلى ولإمام (اليدين القريبة من مكان القطع) والآخرى لأسفل وذلك لمحاولة قطع الكرة إذا ما حاول المهاجم تمريرها مرة ثانية لزميله أو محاولته للقيام بعركة خداعية للتخلص من المدافع.

رابعاً: أما المهاجم القاطع فيجب على المدافع المراقب أن يلازمه وأن يجري معه ككله مع رفع إحدى يديه عالياً لمحاولة قطع الكرة إذا مرت للمهاجم مع مراقبة الكرة بملف عينيه على أن يبقى مواجهاً للمهاجم القاطع حتى لا يتمكن المهاجم من خداع المدافع.

## ٢٠ الدفاع بالتغطية:-

إن الواجب يحتم تغطية المهاجم إذا ما أفلت من الزميل المدافع بأن يتولى أقرب مدافع لهذا المهاجم الحر حتى يصود للدفاع كتنظيم صفوفه من جديد ويتولى كل مدافع مراقبة مهاجمة. ويحدث ذلك كثيراً في ألعاب التمرير أو القطع وعندما يتم ذلك فما على المدافع الذي نجح مهاجمته من التحرر من المراقبة المودة السريعة لخطوط الدفاع الخلفية لاستلام أقرب مهاجم إليه لحين استلام مهاجمه الأصلي.

ويستعمل في الحالات التالية:

- ٠١ في حالات تقارب النتيجة وخامسة في العاب الستار.
- ٠٢ اذا ما تقاعس احد المدافين قليلا في واجباته الدفاعية اصبحت الطريق سهلة امام المهاجمين.
- ٠٢ يعرض المدافين لارتكاب العديد من الأخطاء الشخصية.
- ٠٤ يتطلب اعدادا بدنياً ونفسياً عالياً .

تمى يستخدم الدفاع الضابط

-----

ان الدفاع الضابط سلاح ذو حدين فالاحد الاول يكون في صالح الفريق الذي يجيده ويستطيع ان ينفذ كل متطلبات هذا النوع من الدفاع وفي نفس الوقت يتطلب هذا السلاح على حدة الثاني ليكون صعبة على الفريق الذي اتململه من غير علم ودراية فما على المدرب أو المدرس الا أن يعلم امكانيات فريقه وان يكون قد تدرب على هذا النوع من الدفاع مرارا قبل ان يخاطر باستعماله في مبارياته.

## صانح اللاعبين الدفاع الخاطئ

- ٠١ وضع الجسم: وخاصة للاعبين طوال القامة يجب ان يكون متزناً خفيف الحركة مع المراقبة الجيدة للخصم المستحوذ على الكرة أو بدون كرة.
- ٠٢ النظر: وهو احد الموامل الهامة بالنسبة للاعب الدفاع الخاطئ فعلى اللاعب ان يرى جميع اللاعبين في الملعب.
- ٠٣ الكلام: وهو عامل مساعد لادجاح الدفاع الخاطئ لذا وجب الكلام مع الزميل لتوجيهه الى مكان مناسب أو لارشاد بعضهم البعض.
- ٠٤ يجب ان يتعاون المدافعون فيما بينهم ضد اللاعب المحاور.
- ٠٥ يجب أن يحدد اللاعب المدافع اتجاه الكرة.
- ٠٦ أن لا يترك اللاعب المدافع اتجاه الكرة.
- ٠٧ محاولة وضع المهاجم المستحوذ على الكرة في وضع غير مناسب .

بعض التمارين لتطويع الدفاع الضابط :-

٠١ ارتداء الاقبال في الذراعين والقدمين على ان تكون المسافة بين الركبة والساق من (١٢٠-١٥٠) .

٠٢ المسافة من تمرينات الجري للخلف .

٠٣ زيادة رتم السرعة اثناء التدريب بالاساليب التالية (١:١) ، (٢:٢) ، (٤:٢) ، (٤:٤) أخيرا (٥:٥) .

## الدفاع ضد ألعاب الستار

في كرة السلة الحديثة يكون التكتيك المأسد لمحاولة تحرير أحد الزملاء من رقابة الدفاع اللصيقة هو اللجوء لألعاب الستار وهذا الأسلوب الهجومي الناجح لقي أساليب دفاعية ناجحة نذكر منها:-

٠١ الدفاع بثغير الخصم: تتمثل فلسفة هذا الأسلوب من الدفاع في عملية تبديل قطة بين المدافعين وزميله عند محاولة المهاجم استخدام الستار لزميله وهنا المدافع المكلف لمراقبة المهاجم القاطع مع زميله المدافع يصبح مراقبا للمهاجم الذي يؤدي عمل الستار والمدافع المكلف لمراقبة المهاجم الذي يؤدي الستار يصبح مراقبا للاعب الذي يؤدي القلع. وعند عملية التبديل بين الدفاع يجب ان يتكلم المدافع مع زميله بكلمة (بدل) حتى لا يختلط الامر على المدافعين.

٠٢ الدفاع بالانسحاب من خلف الزميل: يمكن استخدام هذا الأسلوب وذلك اذا كان المدافع سريعا حيث يمكنه متابعة خصمه رغم الستار الغرور عليه وذلك عن طريق أخذ خطوات خلفية قصيرة وسريعة ليصبح خلف زميله وهنا يتحرر من الستار ليحسب متابعة خصمه .

٠٣ الدفاع بالانزلاق بين الزميل والستار: في هذا

الاسلوب يتم متابعة المهاجم عن طريق الانزلاق السريع بخلوه سريعة بين زميله المدافع وبين الستار القائم ضده في هذه المحاولة يساعده زميله المدافع باخذ خطوة للخلف لفسخ الطريق بينه وبين اللاعب الذي يؤدي ضده عملية الستار.

٥. الدفاع بالمرور بين الخصمين: فلسفة هذا الاسلوب تكمن بالمهاجم ضده عندما يتباطأ حتى يصل الستار أو يقلع بعيدا عن الستار وبذلك تتاح الفرصة للمدافع للحاق بمهاجمه باخذ خطوة سريعة للامام والمرور من امام الستار بنفس المساحة التي تركها له المهاجم.

## الدفاع ضد التفوه العددي

يتلخص هذا الاسلوب في تمثيل الهجوم أجبر وقت ممكن يتمكن باقي المدافعين من أخذ مراكزهم ويتم ذلك بعدة اساليب حسب الهجوم كما يلي:

(١) الدفاع بالاعميين ضد ثلاثة مهاجمين: ويتم ذلك في الضغط على المهاجم لسه الكرة فيما يتولى المدافعون الآخرون مراقبة المهاجمين الآخرين وذلك بتوسط المسافة بينهما وللخلف قليلا لخلق الطريق امام السلة فإذا ما تم التصويب فليس اللاعبين الانتدراك السريع للامتحواذ على الكرات المرتدة.

## التكتيك الفردي الدفاعي

للحصد من خطورة اللاعب المهاجم سواء كان حائزاً على الكرة أو بدونها ان يتابع المدافع خصمه في جميع حركاته طوال المباراة وخلال هذا العمل يحرص المدافع على عدم الاقبياد لحركات الخصم الخداعية، وان يجاريه في السرعة والتوقف وتنفيذ افضل اداء دفاعي مناسب ويتوقعت سليم.

ويمكن تصنيف العمل الفردي الدفاعي الى  
الاماليب التكتيكية التالية:-

١) الدفاع ضد المهاجم بدون كره: يتم ذلك بالتعرف جيداً على مييزات اللاعب المهاجم الذي يقوم المدافع بالدفاع ضده ودراسته جيداً من جميع النواحي التكتيكية والهاريية واذا لم يستطيع اللاعب مجاراة مهاجمه فما عليه الا ان يترك ذلك المهاجم لزميل آخر يمكنه القيام بالمهمة وعند القيام بالدفاع ضد مهاجمه بدون كرة يجب على المدافع ان يكون باستمرار في موضع يسهل عليه اقتناص الكرة وذلك في قفل مكانا متوسطا بينه وبين الكره وفي نفس الوقت بينه وبين الهدف مع استخدام اليد القريبة من اتجاه الكره تهديد زميله المهاجم من التمرير اليه اما اذا كان المهاجم في الاماكن القريبة من الملة كلاعب الارتكاز مثلاً فان الدفاع ضد هذا النوع يحتاج الى مقدرة بدنية عالية بالاضافة الى الاحتياج الشديد والحرس خوفاً من حركات الخداع والتي يستعملها



لامبو الارتكاز باستمرار اما افضل الطرق للدفاع هنا  
في ان يقف المدافع واحد من القدمين خلف رجل  
الارتكاز والقدم الاخرى بجانبه في الاتجاه التي تكون  
فيه الكرة مع رفع اليد المقابلة للقدم المجاورة لهذا  
الخصم لتسد طريق الكرة فيهدد بذلك المهاجم الحائز  
علج الكرة من تمريرها أما اليد الاخرى فيفضل ان  
تكون دائما ملاصقة للخصم حتى يمكن الاحساس  
بحركاته.

٢) الدفاع ضد المهاجم الحائز على الكرة: هدف  
المهاجم المحتفظ بالكرة هو التمرير أو التمويه وقد  
سبق لي التعرض الى طريقة اداء الدفاع في هذا  
الموقف لكننا بسدد التعرض الى طريقة استخدام  
التكتيك الدفاعي:

أ- الدفاع ضد المحاور: المحاور هو اللاعب  
الذي يمكنه التحرك بالكرة كما يشاء لذا فما  
على المدافع الا حرصه من هذا التحرك  
واجباره على الابتعاد عن منطقة الهدف واجبار  
الخصم على مسك الكرة او الاعتماد الى احد  
جانبي الملعب حيث تقل خطورته ومع  
مساعدة الزميل حيث يفلق عليه الطريق  
نهائيا، وهذا أنجح الطرق والاساليب التكتيكية  
الدفاعية ضد المحاور اما اذا نجح المهاجم  
بالمرور فما على المدافع الا ان يستبه بخطوة  
بالقدم العاكسة لليد المحاور بها المهاجم، اما  
محاولة اجبار المهاجم المحاور للكرة على

الاتجاه لـاحد جانبي الملعب ومعاصرته بجوار  
الخط ليس الهدف الوحيد للمدافع بل ان هناك  
هدفاً آخر يصبته وهو تشتيت الكرة أثناء  
المحاورة.

ب- الدفاع ضد المرور: يعتبر التمرير أحد  
المهارات الدفاعية والهجومية الاساسية الفعالة  
لنقل الكرة أو اغلاق الطريق أمام المهاجم  
ليجبره على التمرير الفير دقيق ليتسنى له  
الامتحواذ على الكرة أو تشتيتها وحرمان زميله  
من السيطرة عليها.

ج- الدفاع ضد الصوب: يتطلب هذا النوع من  
الدفاع قدراً كبيراً من اللياقة البدنية  
المهارية فاللاعب الصوب على الهدف يعتبر  
اللاعب الاخطر في الفريق لذا يجب مراقبته  
بشكل دقيق وحذر وبخفة فائتة عند الحركة أو  
الوثب فعندما يكون المهاجم في حالة  
تصويب من الثبات فإن ذلك يجب ان يقابل  
بوثبة مناسبة من المدافع لقطع الكرة  
وإبعادها عن طريق الهدف وبالتوقيت المناسب  
مع التأكد ان الكرة قد خرجت من يد  
المهاجم.

أما اذا كان المهاجم في حالة تصويب من  
الحركة (السليمة) فعلى المدافع ان يمدو سريعاً ليسبق  
المهاجم ولو بخطوة واحدة ثم يشب لاعلى ارتفاع ممكن

محاولة كتم الكرة لاسفل أو تثبيتها لاحد جانبي الملعب  
 اما اذا اصبحت المدافع بجوار المهاجم فيجب ان يحاول  
 تثبيت الكرة باليد القوية، وعند الدفاع ضد المهاجم  
 المصوب من القفز فعلى المدافع ان يثبت لاعلى مع  
 المصوب وبالتوقيت المناسب محاولة ابعاد الكرة عن  
 مسارها نحو الهدف وكذلك الدفاع ضد المصوب لا يقف  
 عند هذا الحد بل يجب على المدافع ان يتابع الكرة  
 مرة أخرى اذا ما ارتدت الكرة من اللوحة أو السلة  
 لذا يجب على المدافع الاستدارة بالسرعة القصوى  
 لمواجهة المهاجم بالقفز لمنه من التقدم نحو الهدف  
 لمتابعة الكرة.

## استراتيجية التحرك الدفاعي

يستخدم المدافع التحركات الامامية والخلفية  
 والقفزية تبعاً لتحركات المهاجم او تبعاً لما يريد ان  
 يفرضه عليه من تحرك لاتجاهات معينة، ففي الحالة  
 الاولى يفرض عليه ظروف الموقف الدفاعي في ان  
 يتحرك لاتجاه معين وفي الحالة الثانية قد يفرض  
 المدافع نفسه على المهاجم ان يتحرك لاتجاه معين وهذه  
 الحركات جميعها تتم على مشطلي القدمين دون اي تقاطع  
 لكي تساعد اللاعب على السرعة ورشاقة الحركة وان  
 تكون المسافة بين القدمين ثابتة كلما أمكن والركبتين  
 في حالة اثناء حتى يتحقق الارتكاز والاتزان اثناء  
 التحرك كما يجب ان يكون المدافع بين المهاجم والسلة  
 اذا كان حائزاً على الكرة، واذا لم يكن حائزاً

المهاجم على الكرة فيجب ان يتصرف قليلا تبعاً لعدد الكرة عن المهاجم، اما المسافة التي يجب ان يكون عليها المدافع والتي تساعد على السيطرة على خصمه والعد من مناوراته فانها تخفق وتوسع حسب المواقف التالية:

(١) مسرعة المدافع بالنسبة للخصم: عنصر السرعة يلعب دورا هاما في تفوق المهاجمين على المدافعين والعكس تماما اذا كان المدافع سريعا نسبيا عن المهاجم ففي مثل هذه الحالة ان يجعل المدافع المسافة بينه وبين الخصم صغيرة ليتمكن من الضغط على المهاجم او العد من استحواذ على الكرة اما اذا كان المدافع بطيئاً فعليه حينئذ ان يمزج المسافة بينهما حتى لا يعطي المهاجم فرصة للخداع في حركاته.

(٢) استحواذ المهاجم او قدم للكرة: كما سبق وذكرنا ان الخطر لاعدب بالملعب هو ذلك المستحوذ على الكرة فعلى المدافع المكلف بمراقبة الخصم ان يقترب منه بمتى العزم والبهارة مراعيًا ما ذكرناه فيما سبق.

(٣) قرب المهاجم او بعده عن الهدف: كلما ابتعد المهاجم عن السلة كلما قلت خطورته وهنا يجب زيادة المسافة بينه وبين المدافع المسافة بينه وبين المهاجم الى ان تنعدم تماما حين يصل الى المنطقة المحرمة او تحت السلة.

(٤) قرب المهاجم او بعده عن الكرة: كلما ابتعد

المهاجم عن زميله الحائز على الكرة كلما قلت خطورته ومن ثم يمكن زيادة المسافة التي يمكن ان يكون عليها المدافع وكلما اقترب الزميل الحائز على الكرة يجب ان تطبيق هذه المسافة، فالكرة البعيدة عن الخصم المهاجم تحتاج الى تمريرة طويلة ووقت وهذا الوقت يساعد المدافع على التمريرة بخطوات سريعة لمشاركة الخصم في العبء وتشتيتهما .

(٥) الدفاع ضد التفوق العددي في الهجوم: غالباً ما يفرد مهاجمان بمدافع واحد وهذا الموقف يتطلب قدرة تكتيكية والتي تساعد اللاعب على قطع أو تشتيت الكرة، اما اذا وجد المدافع نفسه في مثل هذا الموقف فما عليه الا أن يتراجع بخطوات سريعة للخلف متوسلاً المسافة بينهما محاولاً ما يلي:

أ- تحين الفرصة لقطع اي تمريرة .

ب- تعطيل الهجمة بحركة خداعية بالانتظار احد الزملاء للمساعدة .

ج- اذا استطاع المهاجمان الاقتراب من السلة فعلى المدافع الاقتراب من المهاجم المستحوذ على الكرة .

د- اذا سوب أحد المهاجمين فما على المدافع الا الانتدرة في محاولة منه الامتنعواذ على الكرة قبل المهاجمين .

(٦) الدفاع ضد لاعب الارتكاز: المسافة الدفاعية تنعدم حينما يتواجد المهاجم بالتقرب من الهدف وهذا يطبق تماما مع الدفاع ضد لاعب الارتكاز، ولاعب الارتكاز غالبا ما يتسلم الكرة للهدف مما يساعد على استخدام بعض حركات الخداع وحجز المدافع أو التصويب بسهولة ويسر، وحتى لا يستغل لاعب الارتكاز هذا الموقف يجب على لاعب الدفاع التهور بخلوة سريعة وقصيرة يعتمد عن لاعب الارتكاز ومحاولة قلع الكرة أو تثبيتها وهذه الحركة تمكن المدافع أيضا من اكتشاف الحركات الخداعية للاعب الارتكاز وسهولة متابعته حتى لا يقع أيضا فريسة للحركات أو القلع.

وإذا ما نجح في منع لاعب الارتكاز من التصويب فعليه ألا يقف مكتوف الأيدي بل منع الخصم من التقدم نحو السلة لتابعة الكرة وذلك بحجز لاعب الارتكاز خلف المدافع "الارتكاز الامامي" مع زيادة المسافة بين اللاعبين ولشغل أكبر مساحة تحت السلة قتل فرصة الخصم لتابعة الكرة.

(٧) الخداع الدفاعي: المدافع الجيد الذي لا يكشف عن نواياه مطلقا لخصمه مما يفرض على تحركاته الدفاعية أكبر قدر من السرية وذلك بإيهام الخصم أنه قد استجاب للحركات الخداعية وفي الحقيقة أنه محافظ على اتزانه ولم يتحرك مكانه الدفاعي ليؤدي الدفاع ضد المهارة الحقيقية وهو في كامل اتزانه، كما أن المدافع يستطيع أن يوهم المهاجم بأنه غير

مشاركه بصورة فعالة مع زميلة والقيام بمساعدته ليتخذ  
فجأة وبثوق مناسب لتقطع الكرة . لذلك فان الحركات  
الدفاعية أثناء الدفاع يمكن ان تحقق فعالية قوية بشرط  
ان تستخدم الحركات المناسبة في الظروف والمواقف  
المناسبة .

(٧) الدفاع بثلاثية مدافعين ضد عدد  
من المهاجمين: نفس الخطوات السابقة وذلك يشغل  
أحد المدافعين مكانا متوسطا أمام ملته وخلف  
خط الرمي الحرة وذلك لمحاولة تكوين خط  
دفاع قوي أمام هجوم الخصم مع ملء أكبر  
مساحة دفاعية ممكنة بالإضافة الى السيطرة على  
الكرات المرتدة . فإذا ما أمسك أحد المهاجمين  
الكرة بعد المحاورة فهنا يضغط كل مدافع على  
خصمه ويتولى مراقبة المهاجم الحائز على الكرة  
أقرب مدافع اليه بالإضافة الى مراقبة مهاجمه  
الاسلي .

## الباب الخامس

### تكتيك الهجوم

أن نجاح الفريق يعتمد على تفاهم الفريق كوحدة واحدة من أجل تحقيق الفوز على الخصم والاداء الجماعي انما يهدف الى تحقيق واجبات معينة تكون جزءا من الواجبات التي يسمى الفريق الى تحقيقها للتغلب على الخصم وكذلك التكتيك الهجومى هو ذلك الاداء الذي يشترك فيه لاعبان أو ثلاثة بهدف احباط محاولات الخصم الدفاعية وهذا الاداء يكون في سور وأساليب عدة وأهمها هي:-

**الهجوم بالتمرير والقطع :-** يعتبر التمرير والقطع من أهم وأبسط الأساليب التكتيكية في كرة السلة بل وأكثرها شيوعا . وفلسفته تقوم على تمرير احد المهاجمين من الرقابة المفروضة عليه من الخصم للأفراد بالسلة بعد تمرير الكرة اليه والتمرير والقطع يتم بأشكال مختلفة يتناسب كل منها للمواقف المختلفة ومنها:-

١. التمرير والقطع المباشر:- وفيه يقوم اللاعب



المرور بالتقطع السريع في اتجاه السلة من يمين أو يسار زميله مما يعبره تماما من رقابة الهدف.

ب. التمرير والتقطع الغير مباشر:- وهنا يقوم اللاعب بتغير اتجاهه بعد تمرير الكرة وقبل شروعه بالتقطع يتواء على انه يستطيع الجانب الايمن للخصم ليغير اتجاهه فجأة ويمر من الجانب الايسر.

ج. التمرير والتقطع القريب:- يستخدم هذا النوع عادة في المناطق القريبة من الهدف بحيث يمر اللاعب الى زميله ويقطع بجواره مباشرة.

د. التمرير والتقطع البعيد:- عادة ما يستخدم هذا الاسلوب في المناطق البعيدة عن الهدف عندما تكون المسافة بين الممرر والقاطع كبيرة.

**الهجوم باستخدام الساتر :-** فلسفه هذا الهجوم تتمثل في حجب المدافع وتعميله عن ملاحقة المهاجم ليتسنى للمهاجم الانفراد وشق الطريق الى الهدف ويمتاز هذا الاسلوب بأنه الاكثر فعالية في المباريات اذا ما راعى المهاجمون ما يلي:-

أ. أن لا تزيد المسافة بين الساتر والمدافع (١٠) سم.

ب. أن تستخدم أطراف الجسم بكفاءة أثناء العمل.

ج. عدم التحرك الا بعد التأكد من عمل المتار  
براسطة الزميل.

ويصنف المتار حسب المهاجم من المدافع كما  
يلي:-

أ. المتار الامامي: ويتم فيه حجز المدافع  
بالصدر.

ب. المتار الخلفي: وفيه يواجه اللاعب الذي  
يؤدي المتار خصمه بالظهر.

ج. المتار الداخلي: في هذا الاسلوب يكون  
اللاعب الذي يؤدي المتار بين الخصم وزميله.

د. المتار الخارجي: وهنا يقوم اللاعب الذي  
يؤدي المتار بالوقوف بجوار الخصم. وكذلك  
تصنف ألعاب المتار ايضا تبعاً لتحرك اللاعب  
الذي يؤدي المتار والزميل المراد تحريره من  
الرقابة وهي:

أ. المتار بالقياد: في هذا الاسلوب يتقود  
المهاجم خصمه الى طريق يقرعه فيه احد  
الزملاء المهاجمين حيث يستلزم المدافع مع  
الزميل المهاجم وهنا يتم تحرير المهاجم

## الاماسي من الرقابة.

ب. التار بالاتقام: يعتمد هذا الاسلوب على توجه احد المهاجمين لممل التار عند المدافع وذلك قبل ان يبدأ المهاجم الاماسي المراد تمريره في التحرك للهروب من هذا المدافع.

ج. التار الماحب : يتم بتحريك اللاعب الذي يؤدي التار في نفس اتجاه حركة الزميل ويستخدم هذا الاسلوب من التار عندما يقطع الزميل الذي تم من اجله التار محاورا بالكرة.

د. التار المتقابل: يتشابه هذا الاسلوب مع التار بالقيادة الا أن الاختلاف بسيط حيث يتم بتحريك كلا الزميلين المهاجمين في توقيت واحد ليتقابلوا في نقطة واحدة محددة ليتم تصادم المدافعين يعطهما عند نقطة التقابل ليتم تحرير المهاجمين.

## الهجوم ضد دفاع المنطقة : يمكن اللعب ضد دفاع المنطقة بأسلوبين أساسيين هما:

أ. سرعة نقل الكرة الى منتصف ملعب الفريق المدافع قبل اتهامه في الدفاع.

ب. عند اتقام الدفاع يجب ان يشارك جميع

المهاجمين في الاعداد للهجوم ضد مواقع الخصم الدفاعية عن طريق الالعب المتعارف عليها مسبقا بين المدرب واللاعبين سواء كانت عن طريق لاعبي الارتكاز او استخدام الباب الستار المزدوجة او باستخدام التمرير والقطع من خلال رجل الارتكاز ايضا .

الهجوم ضد دفاع رجل لرجل: غالبا ما يأخذ تكتيك الهجوم ضد الدفاع رجل لرجل يتميز بالصعوبة في تنفيذ مراحله عن الهجوم ضد الدفاع من المنطقة لذا يتطلب هذا النوع من الهجوم اعدادا بدينا ومهارة على مستوى اضافة الى المهارات الفردية والتي تلعب دورا هاما لانجاح هذا الهجوم .

اما الاساليب التي تستخدم لتمر هذا الاسلوب من الدفاع:

أ . سرعة الاداء في التمرير والقطع .

ب . الخلط المدروسة والتي تعتمد على الالاب الستار .

ومن أجل انجاح عملية الهجوم يجب على المهاجم اتباع ما يلي:-

أ . على المهاجم التأكد من تفهم زملائه لتكتيك الاسلوب المستخدم .

ب. عدم التسرع في تنفيذ ما يطلب من المهاجم.

ج. عدم الافصاح عن الحركة المقبلة فدع الخصم في حيرة من أمره ثم فاجئه بالحركة الاسلية.

د. يجب الاستمرارية في تنويع التكتيك الهجومي حتى لا ينكشف للخصم الاسلوب المراد تنفيذه.

### الاجوم ضد الدفاع المختلط.: ان الفلسفة التي

يعتمد عليها الهجوم ضد الدفاع المختلط هو أحداث فجوة بين صفوف المدافعين والتي تؤدي الى عدم التناسق فيما بينهم والتي يترتب عليه فيما بعد فشل احد الاساليب الدفاعية والتي يتكون منها الدفاع المختلط وبالتالي انهيار هذا النوع ككل كما يمكن كسر هذا الاسلوب من الدفاع باستخدام العاب الستار بالاضافة الى التميرير والقطع السريع ليتسنى تحرير المهاجمين المراقبين وبالتالي عن طريق الالعاب المدروسة والمتفق عليها سابقا بما لمواقف الخصم الدفاعية ينهي الفريق هجمته.

### الاجوم ضد الدفاع الضاغظ : كما هو معروف

يلعب الدفاع الضاغظ دورا هاما واساسيا في كرة السلة الحديثة وان مثل هذا النوع من الدفاع قد طور الهجوم ايضا ولقد استطاع خبراء كرة السلة اخيرا ان يحددوا الثغرات الهجومية لايقاف فعالية هذا الاسلوب من الدفاع والتغلب عليه واكتشاف نقاط

القوة والضمند. وفلسفة الهجوم ضد الدفاع الضاغط  
على أمرين أساسيين هما:

١- تفويت الفرصة على المدافعين وأحياء محاولاتهم  
الدفاعية مع عدم التسرع أو الارتباك بين صفوف  
المدافعين أثناء تمرير الكرة.

٢- نقل الكرة الى صنف ملعب الفريق المدافع بدقة  
ويسر والقدرة على التحرر من الخصم عن طريق  
المناورات والمباة الخصم وانهاء المهمة بنجاح.

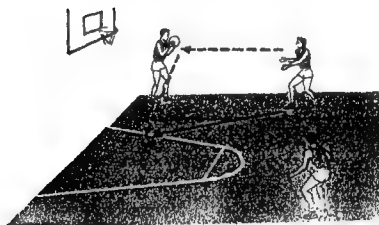
ولكسر هذا النوع من الدفاع يجب اتباع ما  
يلي:-

أ. التمرير والقطع السريع من خارج الحدود عقب  
اصابة الهدف أو عقب ادخال الكرة من الحدود  
الجانبية.

ب. المباة التار والذي يتم من خلاله خلط  
مدرسة بدقة وقد تمارف عليها المهاجمون سابقا.



تنظيم الهجوم الخاطف



تبيّن الصورة كيفية تمرير الكرة من المهاجم للزميل ثم  
قلعه باتجاه السلة ليمررها اليه الزميل ثانية

**الهجوم المسيحي :** فلسفة هذا الهجوم تعتمد على السرعة في نقل الكرة بين اثنين أو ثلاثة من اللاعبين أثناء التقدم السريع نحو الهدف قبل ان يستطيع الخصم من تنظيم دفاعه وغالباً ما يتم عقب امتحواذ على الكرة المرتدة من الهدف أو عقب قطعها من الخصم أو تشتيتها .

**الهجوم مع الاحتفاظ بالكرة :** يبدأ هذا الهجوم يقوم على احتفاظ الفريق المهاجم للكرة وذلك باستخدام التمريس أو المحاورة أو الاثنين معاً لأطول فترة ممكنة وهذا الأسلوب يحتاج الى مهارات فردية عالية بجلب العاب الخداع ويؤدي في الحالات التالية:

أ . عندما تكون النتيجة لصالح الفريق المهاجم ولم يتبقى على انتهاء المباراة سوى بضعة ثواني .

ب . عندما يريد الفريق المهاجم ان ينهي آخر فرصة في المباراة لصالحه .

ج . عندما يريد الفريق الحائز على الكرة التقليل من نسبة الاهداف في سلته وخسرمان الخصم الفوز بنسبة كبيرة من الاهداف .





الدفاع الممزوج (المختلط)

## الاجرم في حالة التفوق المدري للدفاع في كرة

السلة كثيرا ما تسمى حالات يكون فيها المدافعون أكثر من المهاجمين ففي مثل هذا الموقف يتوجب على المهاجمين اللجوء إلى الاختراق السريع فهو الأسلوب الأمثل فإذا كان المهاجم وحيدا بين اثنين من المدافعين فما عليه إلا أن يجعل المدافعين على خط واحد حتى تكون عملية الهجوم سهلة وذلك بالمرور بينهما، أما إذا كان هناك مهاجمان ضد ثلاثة مدافعين فإن أحدهما لا بد وأن يحاول جذب انتباه اثنين منها عن طريق المحاورة بالكرة باتجاه السلة فإذا ما انجذب هذان المدافعان يجب التمرير إلى الزميل الذي انفرد بالدفاع عنه المدافع الثالث ليدور بينهما اللب رجل لرجل ومن ثم يسهل التغلب عليه.

## الاجرم في حالة التفوق المدري للمهاجمين : أي أن

عدد المهاجمين اكثر من عدد المدافعين كأفراد مهاجمان بمدافع واحد فإذا ما حاصر المدافع المهاجم المستحوذ على الكرة فما عليه إلا ان يمرر الكرة لزميله الآخر وإذا لم يهاجمه أحد من المدافعين فما على المهاجم إلا أن يتمرن في طريقه نحو السلة وكذلك عند الآخر عند افراد ثلاثة مهاجمين يائنين من المدافعين كما يحدث في الهجوم الخاطف فيجب على المهاجمين الانتشار بمرض الملعب ما أمكن مع تمرير الكرة لرعب المتصف ليقف خلف خط الرميطة الحرة يكمل المهاجمان الآخران التقدم وبسرعة قصوى نحو الهدف من الجانبين تمرير الكرة لاحدهما.

**الهجوم الخاطف :** يعتبر هذا الاسلوب الهجومي الأكثر فاعلية والاسرع في تحقيق الهدف نظرا لانه يؤدي ضد فريق لم يتوفر لديه الوقت الكافي لتنظيم دفاعه أو لم يتمكن من العودة بكامل افراد الدفاع عن ملته ضد اللاعبين المهاجمين يستخدم ضد لاعبي الدفاع طوال القامة وذلك لاختلاف هذا الاسلوب على السرعة والرشاقة والمرونة والتي لا تتوفر لدى لاعبي طوال القامة كما يستخدم ايضا ضد الفرق التي تعتمد على تكتيك الدفاع المتظم لتشره الفوضى في صفوف الدفاع عبادة على أنه يحقق في غالبية الاحيان التفوق العددي للفريق المهاجم ويؤدي الهجوم الخاطف في الحالات التالية :-

١. عند قطع الكرة اثناء تمريرها .

ب. عند ادخال الكرة و اثناء تصويبة ناجحة.

ج. عند ادخال الكرة من خارج الحدود الجانبية للملعب.

انواع الهجوم الخاطف:-

أ. الهجوم الخاطف المنتظم: يفضل هذا النوع من الهجوم في حالة قيام الفريق باستخدام دفاع المنظمة وفلسفته تعتمد على انتشار اللاعبين في أماكن محددة واتخاذ كل منهم اتجاه معين بمجرد حصول أحد الزملاء على الكرة.

ب. الهجوم الخاطف الحر: في هذا النوع من الهجوم لا يتقيد اللاعب بتكتيك معين الا انه يعتمد على انتشار الحر ويتطلب قدرة بدنية وفنية عالية حيث يعتمد على مصروعة الجري وتغير الاتجاه وحسن التصرف والجدير بالذكر هنا ان هذا الاسلوب ظهر حديثا بعد ان اسبح من السهل ايقاف الهجوم الخاطف المنتظم.

أسس نجاح الهجوم الخاطف:

أ. قدرة اللاعبين على الانطلاق السريع من حالة الدفاع الى حالة الهجوم.

ب. التمير السليم مع السرعة في الاداء.

ج. سرعة التصرف عند المواقف الدفاعية الى حالة الهجوم.

د. توفير بعض اللاعبين طوال القامة لجمع الكرات المرتدة من اللوحة.

هـ. توفير بعض اللاعبين الذين يمتازون بالدقة في التصويب من مسافات متوسطة وقريبة من الهدف.

## التكتيك الفردي الهجومي

التكتيك الفردي الهجومي يتنوع الى العديد من الانواع المختلفة والتي يجب ان يتدرب عليها اللاعب حتى يجيدها تماما ليتمكن من استخدامها للتحرر من مراقبة الخصم وإتاحة الفرصة امامه للتحرر بحرية أثناء ادائه لمناورة هجومية أو عند قيامه بغزو الخصم لأسابة ملته ويمكن تصنيف تلك الاساليب الى نوعين اساسين هما:-

الأداء الفردي بالكرة:- يشتمل على التكتيك الفردي بالكرة والتي يجب ان يلم بها اللاعب ويعرف متى وكيف يستخدمها ضد دفاعات الخصم المختلفة والتي من أهمها:-

١. القطع باستخدام الكرة: ان المحور الاساسي في عملية البناء التكتيكي الفردي الهجومي هو القطع السريع حيث ان القطع الذي يتميز بمسري السرعة والمفاجأة من أقوى المناورات الهجومية الفرديه التي يؤديها اللاعب وعادة باستخدام القطع في العاب رجل لرجل وكذلك تغير المحاور بالكرة هي الملاج الأول والرئيسي في عملية القطع اذا كان اللاعب قد تعلم كرة من أحد زملائه ولم يستطيع أن يمررها وغير اسلوب القطع بالكرة اصعب من القطع العراي بدون كرة لذا وجب على اللاعب اعادة المحاور

بكلتا يديه مع القدرة على تحفيز اليد المحاوره أثناء القلع حسب وضع المدافع مع مراعاة حماية الكرة واتمام عملية القلع في الوقت المناسب وبسرعة ودقه اما التصويب من الثبات يمنح اللاعب السهولة والدقة لذا فانه في حالات الرمية الحرة وفي بعض مواقف اللعب التي يكون فيها اللاعب حرا غير واقع تحت تأثير الخصم.

ب. التمرير:- دلت الدراسات العلمية والتي اجريت على التمرير ان الفريق الذي يحتفظ بالكرة مدة اكبر في المباراة عن طريق التمرير يمكن ان يحد من خطورة الفريق الآخر وذلك لتحكمه في سرعة ايقاع المباراة وامتلاك زمام اللعب ولهذا كان التمرير اهم المبادئ الأساسية والفعالة في الهجوم للفريق الذي يجيد أفراد التمرير بشكل جيد يمكنه اداء أي خطة هجومية يكلف بها.

#### مسافات التمرير:-

أ. المسافة الطويلة: تستخدم بيد واحدة وفيها تسمح المسافة بين المرر والمتسلم وتستعمل غالبا الاداء الهجوم الخاطف.

ب. المسافة المتوسطة: تستخدم بيد واحدة أو كلا اليدين معا حسب المسافة التي يكون عليها المتسلم

وغالباً ما تكون متوسطة الاتساع بين الممر والمستلم وتحتاج هذه التمريزات إلى الدقة والسرعة.

ج. المسافة القصيرة: تؤدي هذه التمريزات باليدين وذلك لقصر المسافة والتي لا تتجاوز ٥ م كالتمريزات الصدرية أو من فوق الرأس أو الدفعة البسيطة أو التمريزة الجانبية كما يمكن استخدام بعض التمريزات والتي تؤدي بيد واحدة كما ذكر وهنا يشترك الذراع كاملاً في التمريز ولا يعتمد فقط على الأصابع والرفع وتغير سرعة الممر والمستلم من أهم العوامل لادماج مثل هذه التمريزات.

د. ألعاب رجل الارتكاز: إن كرة السلة الحديثة أصبحت تتطلب من اللاعبين أن يجيدوا اللعب من المواقف المختلفة فكيراً ما يجد اللاعب نفسه في الواقع رجل الارتكاز وخاصة في المنطقة المحرمة إذا كان من الواجب توزيع النقاط الرئيسية لألعاب رجل الارتكاز والتي تتخلص بمحاولة التخلص من مراقبة المدافع المكلف به، والأخذ بالمناورة وأن يحاول الاكتراب من السلة ما أمكن وذلك باستخدام اللف والدوران بمتهنى الدقة والسرعة.

## الاداء الفردي بدون كرة:-

ان الاداء الفردي بدون كرة يلعب دورا هاما واساسيا الى جانب التكتيك الفردي بالكرة حيث يستلزم اللاعب الذي بدون كرة ان يهيئ الفرصة لاحد زملائه للحصول عليها أو تصويبها أو القطع في اتجاه الهدف والتكتيك الفردي الهجوم بدون كرة يشتمل على ما يلي:-

أ- القطع العر:- يجب على اللاعب أن يعمل بكل حرص على مفاجأة خصمه والتخلص منه كي يتسنى له استلام الكرة المرة اليه من زملائه لذلك يجب على القاطع الا يوضح طريقة الرئيسية العنق التالية:-

١- القطع المستقيم - يعتمد على البدء السريع والاندفاع المفاجيء للتخلص من مراقبة الخصم.

٢- القطع العكسي - وفيه يتكرب اللاعب القاطع من زميله الحائز على الكرة ثم يغير اتجاهه فجأة تاركاً خصمه في حيرة من أمره.

ب- القطع العكسي: وهو اصعب الاساليب حيث يتقابل اللاعب مع الزميل المتحرك في لحظة معينة ويمكنه خلالها من تخليصه من الدائع الذي يلازمه.

ج- تغير الاتجاه وحركة الارتكاز: تهيأ لاتجاه وحركات الارتكاز جزء مكمّل للبياديء الحركية



للاعب كرة السلة بدون كرة ويجب ان يكون تغير الاتجاه مصحوباً بتغير السرعة وحركات الارتكاز تدخل في ضلقة التحرر من مراقبة الخصم اللصيقه.

د- الخداع الهجومي بدون كرة: الخداع الهجومي بدون كرة يعتبر من أهم التحركات المهارية ذلك المناورات والتي تساعد اللاعب على تحقيق النجاح ضد الخصم والتخلص منه مما يتيح للاعب قدراً أكبر من السيطرة على مجريات المباراة وهذا ما يتطلب من اللاعب من أجل تادية الخداع ان تكون لديه المرونة في الجسم والرشاقة والسرعة في الاداء كذلك التوقيت تادية الحركات الاسامية المناسبة.

#### هـ- الاداء المباشر أو الغير المباشر

الاداء المباشر: وفيه يستخدم اللاعب جميع التحركات والاماليب التي مردناها سابقاً وفيه يستخدم اللاعب سواء استخدام الكرة أم لم يستخدمها حيث تعتبر المحور الاساسي لاهتمامات الدفاع فهو يؤدي عمل تكتيكي لغدعة الاداء المهاري المطلوب.

الاداء الغير مباشر: كما هو معروف أن لعبة كرة السلة هي الحركة الدائمة والاداء المستمر لذلك فان أهم صفات اللاعب المواظبة على

امتدادية الحركة خاصة تلك الحركة التي تشد  
اليه المدافعين وتشغل اهتمامهم في كرة الملة  
الحديثة يعتبر الدفاع اللينق الاملوب الساند لذا  
اللاعب الجيد الذي يخلق لنفسه أو لغيره من  
اللاعبين مواء كان ذلك بالقطع السريع أو  
بمناورات تغير السرعة والاتجاه أو بالمظاهره  
بعدم الاثتراك الحقيقي.

## الباب السادس

### العوامل البيوميكانيكية في كرة السلة

قبل الخوض في دراسة العلاقة بين البيوميكانيك ولعبة كرة السلة لا بد هنا من إعطاء القارئ لمحة موجزة عن مفهوم البيوميكانيك بشكل عام والبيوميكانيك الرياضي بشكل خاص.

كلمة البيوميكانيك تتكون من كلمتين مركبتين الأولى بيو (Bio) وتعني بالأغريقيه الحياء والثانيه ميكانيك (Mechanic) وتعني الآله وإذا اخذنا المعنى الحرفي لهذه الكلمة يكون مفهومها تطبيق الميكانيكا على الأجسام الحيه. وبشكل عام البيوميكانيك هو علم يدرس تأثير القوى الداخليه (المضلات، الأوتار) والخارجية (الجاذبية الارضية، رد الفعل، المقاومة) على الأجسام.

تظهر البيوميكانيك ك مجال للبحث العلمي منذ زمن طويل وتعتبر تطبيقاته واسعة مثل دراسة بيوميكانيكيه التشريح الوظيفي والجراحه الخاصة والهندسه الحيويه الطبيه والمعالج الطبيعي وعلم النفس الصناعي والتربية الرياضية .

البيوميكانيك الرياضي يقوم على اساس تحليل الحركات وتوضيح وتحسين التكنيك الرياضي وذلك بتطبيق القوانين الميكانيكية على سير الحركات تحت شروط بيولوجيه (فسيولوجيه، تشريحيه، نفسيه) .

والمقصود بالتحليل هو تقسيم وتجزئة الجسم الى الأجزاء المكونة وتحليل الحركات هو تحليلها ميكانيكياً اي دراسة ووصف الحركة ومسبباتها. أما التحليل الميكانيكي فيقسم الى نوعين أساسيين هما:-

١- التحليل الكينماتيكي أو الوصفي والمقصود به هو وصف الحركة وصفا نوعيا أو كميّا (الزمن، السرعة، التمارع) حيث يتم الكشف اذا ما كانت الحركة منتظمة أو غير منتظمة بالإضافة الى ذلك يتم معرفة مسار الحركة سواء كانت دائرية أو خطية (مستقيمة أو منحنية).

٢- التحليل الكينتيكي أو السببي والمقصود به هو وصف مسببات الحركة (دراسة القوى) سواء كانت قوى داخلية أو خارجية. أن تحليل التمارين الخمسة في التدريب عن طريق البيوميكانيك يسهل على المدرب عملية الكشف عن العوامل الكينماتيكية والكينتيكية والتي تسهم في رفع المستوى الفني والوصول الى أعلى المستويات وبالتالي تتم عملية الكشف عن انسجام القوى المطلوبة مع الأداء الحركي للحركة المراد اداؤها. وقد اشتهر علماء كثيرون في تحليل الحركات أمثال (هوخموت، لينزي) وأكدوا أهمية تطبيق القوانين والمعلومات الميكانيكية على سير الحركات الرياضية وللقيام بالتحليل الميكانيكي للحركات الرياضية يتطلب استخدام أجهزة دقيقة ومن بين هذه الأجهزة (الفيديو، التصوير المينمائي، سطح رد الفعل، الكسولومتري) أما

التصوير السينمائي يعتبر الأكثر امتعالا وذلك قياسا  
لحركته بسرعه عاليه مما يساعد على دقة  
التحليل الحركي.

## التحليل الحركي لعبة كرة السلة

في أية لعبة من الألعاب الرياضية يسمى  
اللاعبون للفوز والفوز في هذه اللعبة يتم بأدخال  
الكرة في سلة الخصم بأكبر عدد من المرات.  
ولربما يتساءل البعض عن الامياب التي تؤدي الى  
احراز نقطة أو عدم احرازها في سلة الخصم.  
وهنا يأتي دور البحث العلمي لأثبت العوامل  
الهامة المؤثرة والتي تساعد على احراز النقطه  
(التيام بتحليل الحركه سواء أكانت للاعب أو  
للكرة).

وأي تحليل لأية لعبة جماعيه يعتبر معتدأ  
ويحتاج الى وقت وجهد متواصل. وتسهيل فهم  
تحليل لعبة كرة السله لا بد من التعرف لكل مهاره  
من المهارات وسرد العوامل الفيزيائية التي قد  
تسهم في احراز النقاط والذي يشتمل على حالاتي  
الهجوم والدفاع أيضا.

١- التمريض (Passing) التمريض هو انتقال الكرة  
من يد أو يدي اللاعب الى آخر من ضمن  
الفريق. بالإضافة الى تمرير الكرة على الارض

أحياناً، وحركة الكرة في الطيران خلال التمرير تشبه حركة القذائف والتي تحدث في بعدين على سطح الأرض وهذا يعني عند رمي الكرة ألقا إلى الأمام تعطى يد اللاعب سرعه ألقيه أماميه، وفي الوقت ذاته تسحبها قوة الجاذبيه الارضيه عامودياً إلى الأسفل حيث ان الحركتين مستقلتان فعند دفع الكرة يسرعه إلى الأمام تسقط في الوقت ذاته نحو الأرض كأي جسم يسقط عامودياً نحو الأسفل يتسارع مقداره ٩.٨ متر لكل ثانيه تربيع، ومن هنا يتبين لنا عند اهمال مقاومة الهواء فإن الكرة تخضع تحت تأثير قوتين هما قوة الرمي وقوة الجاذبيه الارضيه (المسافه التي يقطعها المقذوف تعتمد على السرعه الابتدائيه للمقذوف وزاوية الرمي كما هو مبين في المعادله رقم (١)

$$R = v^2 \frac{\sin 2\alpha}{g} \dots\dots\dots (1)$$

حيث أن :

R المسافه التي يقطعها المقذوف  
v السرعه الابتدائيه  
α الزاويه بين حركة السرعه والمحور الاقي  
g تسارع الجاذبيه الارضيه

هذه المعادله صحيحه اذا كانت ثقله القذف والسقوط في نفس مستوى الارض. ولكن الحال يختلف عن رمي الكرة في لعبة كرة السله حيث ان الكرة يتم رميها من ارتفاع فوق سطح الارض (مثلا ٢,١٥ م) وتمود بعد فترة زمنية الى الارض أي بمعنى آخر ثقله الرمي والسقوط هنا ليس في مستوى واحد.

وعلى اية حال معادلة رقم (١) تبين أن حركة الكرة في الطيران تعتمد على السرعة الابتدائية للكرة والزاويه وهذا نتيجة القوى المضطية الناتجه من الأجزاء المختلفه من جسم اللاعب ونجاح التمرير يعتمد على اتمام عملية التمرير قبل ان يتدخل الدفاع ويقطع الكرة ومن ثم تلعب القوى المضطية والعوامل التي تم سردها سابقا في تحديد المسافه التي تقطعها الكرة. القوى الناتجه من ثني الأصابع والرسغ ومد الكوع تحدد السرعة والاتجاه للكرة وبالتالي المسافه التي تقطعها. أما اذا كانت هذه القوى غير فعالة (على سبيل المثال في التمرير الملويله) نحتاج هنا الى بعض القوى الناتجه من الجذع والرجلين كقوى مساعدة. أما الارتفاع الذي ترمي منه الكرة يعتمد على نوعية التمرير وعلى الصفات البدنيه للاعب وأخيراً وعند تمرير اللاعب للكرة يعطيها دوران خلفي لأن ذلك يقلل من نسبة تأثير الجاذبيه الأرضيه على الكرة بحيث الا تكون نسبة الدوران كبيره لكي لا يؤثر على عملية مسك الكرة من قبل اللاعب المستقبل وهذا ما نراه عندما يعطي الرامي للكرة

دوران جانبي حيث يحدث ارباك للاعب المستقبل للكرة .  
وتمرير الكرة ممكن أن يكون بيد واحد أو  
باليدين معاً من مستوى الصدر أو من فوق الرأس  
وقد اجري العالمان (Allesn and Ruffner) تحليلاً  
علياً لاثنتي ومبشرين مباراة (٧٢) حيث استنجوا ان  
التمرير العبدية اكثر استعمالاً وشيوعاً وثماناً  
من التمرير بيد واحد .

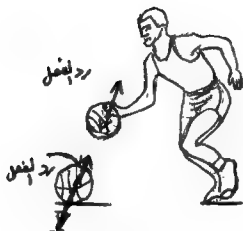
### التنظيم

-----

الهدف من التنظيم بالكرة هو التقدم بالكرة  
عندما تكون امكانية التمرير مستحيلة أو غير  
مرغوب بها في تلك اللحظة . والحركة في تنظيم  
الكرة تحتوي على عدد من التكرارات التسلسله ومن  
وجهة النظر البيوميكانيكية يمكن تلخيص ما يحدث  
في هذه المرحلة بالنقاط التالية:-

١- يقوم منظم الكرة بالتأثير على الكرة بقوة  
امامية مغليه حيث يتم الدفع باتجاه الارض (كما هو  
مبين بالشكل (١) حيث ان الكرة في هذه الحالة  
تقع تحت تأثير قوتين هما القوة الامامية السفلية  
وقوة الجاذبية الارضية وهما اللذان يحددان  
سرعة انحراف الكرة من حيث يد اللاعب (مقاومة  
الهواء صغيرة جداً) والتي بالتالي تحدد مسار طيران  
الكرة الذي يأخذ عادة شكل منحنى حتى تلامس  
الارض .





شكل (١) الفعل ورد الفعل في تنطيط الكرة

شكل (١)

وبعد تلامس الكرة الأرض تقوم الأرض بالتأثير على الكرة بقوة معاكسة وتغير مقدار واتجاه سرعة الكرة (شكل ١) علماً بأن مقدار واتجاه السرعة يعتمد على سرعة الكرة قبل تلامسها بالأرض.

٢- تأخذ الكرة بعد تصادمها بالأرض مساراً منحنياً تلامس يد المنطط وهنا يجب على المنطط ان يتحرك بسرعة أفقية تقريباً مساوية لسرعة الكرة لضمان استقبال الكرة بعد تلامسها مع الأرض ويتم المنطط ببذل قوة للتقليل من سرعة الكرة الماسوديه بحيث تصبح صفراً ومن ثم أرجاعها مرة أخرى لتلامس الأرض ويجب ان تشير هنا إلى

القوة التي يبذلها اللاعب لتغيير السرعة الى الصفر تعتمد على المسافة التي تؤثر بها القوة بالإضافة الى السرعة التي تتحرك بها الكرة عندما تلامس الكرة يد اللاعب.

ولحساب معامل الارتداد عند تصادم الكرة مع الارض نأخذ المثال التالي:- لو فرضنا ان الكرة لامست الارض بسرعة عامودية مغلقة مقدارها ١٢ متر لكل ثانية وعند ارتدادها كانت سرعتها العامودية العلوية مقدارها ٥ متر لكل ثانية وإذا فرضنا أن الاتجاه للأعلى هو موجب ولأسفل هو سالب فإن معامل الارتداد يتم حسابه باستخدام القانون.

$$e = - \frac{v_2 - u_2}{v_1 - u_1}$$

$$e = - \frac{5.0 - 0}{6.3 - 0} = 0.8$$

حيث أن  $(v_1, v_2)$  هما سرعة الكرة قبل وبعد التصادم  $(u_1, u_2)$  سرعة الارض قبل وبعد التصادم (الارض هنا جسم ثابت لذلك سرعتها تساوي صفر) وتانون حساب معامل الارتداد يستخدم في الكشف على الارتفاع الذي تصل اليه كرة السلة عند

استخدامها بأنواع مختلفه من السلوح.

Shooting

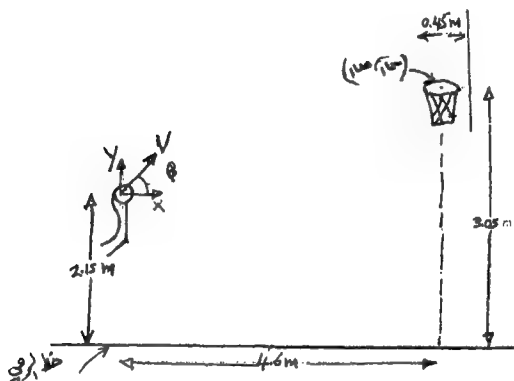
التصويب

يعرف العالم Wooden التصويب بأنه (تمريره الى السله) . " A pass to the basket " .

والهدف من التصويب هو قتل الكرة من اليد أو اليدين للاعب الى داخل السله ومن وجهة النظر الميكانيكيه نجد انه بالاضافه الى تطبيق القوة على الكرة فهناك عدة عوامل تحدد مسار طيران الكرة وهي نفسها العوامل التي تحدد مسار حركة المقذوفات عند الاطلاق. ومن أهم العوامل التي تؤثر على حركة الكرة أثناء الطيران الارتفاع الذي تنطلق منه الكرة من يد الرامي، سرعة وزاوية الاطلاق. الارتفاع الذي تنطلق منه الكرة باتجاه المرمى يعتمد بدرجة كبيرة على طول اللاعب وعلى نوعية الرمي المستخدمه في التصويب حيث ان الأخير يعتمد على مكان اللاعب في الملعب. فإذا ثبتنا على سبيل المثال الارتفاع الذي تنطلق منه الكرة فأن الاختيار المناسب لمقدار السرعة والزوايه عند الاطلاق من الممكن ان يؤدي الى دخول الكرة في السله وذلك ممتداً على ما يلي:

- ١- المسافه الأقصيه بين الرامي والسله حيث انها تؤثر على سرعة الكرة عند الاطلاق.
- ٢- مهارة رجل الدفاع.

٢- زاوية دخول الكرة للسلة- وهي الزاوية التي تمنعها الكرة مع المحور الأفقي عندما تقترب من السلة ونظراً لأهمية العوامل التي سبق ذكرها على مسار طيران الكرة فلا بد هنا ان نحاول توضيح أهمية ذكرها كل عامل على حدة في التحكم في مسار طيران الكرة.



شكل (٢) العوامل الكينماتيكية لرمي الكرة.

يشمل العلاقة بين العوامل المختلفة التي تؤثر

في إحراز النقطة.

## ١ المسافة الأتية بين الرامي والرمي:

-----

في عام ١٩٧٢ قام العالم ( Bunn ) بدراسة العلاقة بين دقة التصويب والمسافة التي يرمي منها اللاعب من خلال مباريات عديدة وتوصل الى ان دقة التصويب تتناسب تناسباً عكسياً مع المسافة التي يرمي منها اللاعب الى السله (أي كلما كانت المسافة قليلة ما بين اللاعب والسله كلما زادت دقة تصويبه وكلما بمد اللاعب عن السله كان أقل دقه في التصويب)

## ٢ - مهارة رجل الدفاع:

كلما كان رجل الدفاع أقرب وأطول وقدرته على التقن جيد وحسابه للسرعة وزاوية الرمي الصحيح كلما كان له القدرة على قلع كرة الصوب وحرمانه من أحراز ثقله.

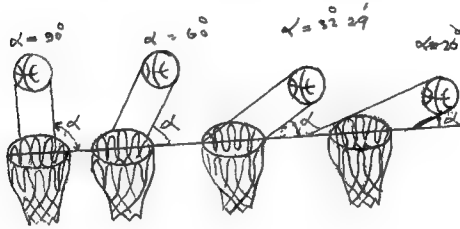
## ٣ - زاوية دخول الكرة في السله:

زاوية الدخول هي من أهم العوامل التي تسهم في إحراز الثقله، فكلى ميل الشال اذا رميت الكرة بعيداً تصل الى حافة الحلقة من الأعلى أي زاوية الدخول هنا ٩٠ كما هو مبين في الشكل (٢) فإن دخولها للسله يكون من خلال فتحة الحلقة (قطر الحلقة الذي يساوي ١٨ إنش) أما في حالة رمي الكرة بزاوية أقل من ٩٠ أي مثلاً ٦٠، ٢٩، ٢٢ فإن القطر في هذه الحالات يكون أقل من ١٨ إنش ويكون حسابها رياضياً حسب المعادله التاليه:-

$$\begin{aligned} & \text{د} = ١٨ \text{ حـ} \alpha \\ & \text{د هو قطر الحلقة} \\ & \alpha \text{ زاوية الدخول} \end{aligned}$$

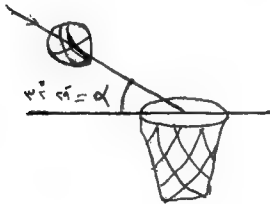
أما إذا كانت د مساويه لقطر الكرة تقريباً فنكون قد حصلنا على زوايا الدخول الدينا. فإذا كان قطر الكرة مثلاً ٩٢ ١/٢ إنش فمن الممكن حساب

الزوايا الدخول بما يلي شكل (١).



شكل (١) زوايا دخول الكرة في السلة

شكل (١) زوايا الدخول



$$\begin{aligned} \alpha &= 18 \\ \alpha &= 18 \\ \frac{18}{18} &= \alpha \\ 0,0294 &= \alpha \\ \frac{18}{62} &= \alpha \end{aligned}$$

فمن هنا نستنتج أن مدى زوايا الدخول بين  
 ٢٩' ٥٩' ٨٩° وأن زوايا الدخول تتناسب تناسباً  
 طردياً مع كل من سرعة وزاوية انطلاق الكرة  
 فعلى سبيل المثال إذا كانت المسافة الأفقية بين  
 الرامي والسلة تساوي ١٥ إنش كما هو الحال في  
 الرمي الحرة وانطلقت الكرة من ارتفاع مقداره ٧  
 أقدام فوق الأرض وأن زاوية الدخول ٨٧° فإن ذلك  
 يتطلب من اللاعب أن يرمي الكرة بسرعة  
 مقدارها ٦٤ قدم لكل ثانية وهي سرعة تفوق  
 قدرات اللاعب الذي يستخدم الحركات التقليدية.  
 والحقيقة أنه عملياً من الصعب رمي الكرة بزاوية  
 قريبة من ٩٠° (شكل ٢ يوضح بيانياً العلاقة بين  
 كل من سرعة وزاوية الانطلاق مع زوايا الدخول  
 عند إطلاق الكرة من ارتفاع يساوي ٧ أقدام (٢,٠٥ متر)  
 ومسافته أفقية من السلة تساوي ١٥ قدم (٤,٦ متر).



وتوضيح وتحليل الحركة في التصويب فتأخذ  
 مثلاً العوامل الميكانيكية التي تؤثر وتسهم في  
 احراز القطة في الرمية الحرة.

لتفرض مثلاً ان الارتفاع الذي ترمى منه الكرة  
 على الحلقة يساوي ٧ أقدام فوق خط الرمي وهذا  
 بالطبع يتغير من لاعب الى آخر حسب طول  
 اللاعب فإذا فرضنا أن إحداثيات مركز ثقل  
 السلسلة هو (س<sub>١</sub>، س) وأن الزمن الذي  
 تأخذه الكرة للوصول الى السلة هو (ن) فعلى  
 طريقة المقذوفات فإن المسافة الأفقية التي قطعها  
 الكرة تساوي

س<sub>١</sub> ج B ن حيث أن (١)

س<sub>١</sub> هي المسافة الأفقية التي قطعها الكرة

ع هي السرعة الابتدائية للكرة

B هي الزاوية التي تمنحها محصلة السرعة  
 الابتدائية مع المحور الأفقي .

ن الزمن المأخوذ لقطع المسافة (الوصول الى  
 الحلق) .

أما المسافة العمودية التي تقطعها الكرة فيعبر عنها رياضياً كما يلي

$$ص_1 = ع \text{ حـ } B - ن \frac{1}{\sqrt{}} ح \frac{1}{\sqrt{}} ..... (2)$$

حيث أن:-

ص<sub>1</sub> هي المسافة العمودية التي تقطعها الكرة.

ح تصارع الجاذبية الأرضية

معادله رقم (١) يمكن كتابتها كما يلي:-

$$\frac{ص_1}{ع \text{ حـ } B} = ن$$

بالتعويض في المعادلة رقم (٢) بدل من الزمن ن نحصل على:-

$$(3) \quad ص_1 = ص_1 \text{ حـ } B - \frac{ن^2 ع}{2} \text{ حـ } B^2$$

في المباريات الرسمية يعمل اللاعب ثلاث محاولات لأحراز نقطه يجب على اللاعب في المحاولات الثلاثه الحصول على نفس السرعة وزاوية الرمي (الاندلافة)

نموس بدلاً من  $B^2$  بدلاً له على في  
المعادلة رقم (٢) حيث أن  $B^2 = 1 + B^2$   
وبالتالي نحصل على المعادلة التالية

$$= \frac{1}{\epsilon^2} \left( \frac{1}{\epsilon^2} + B^2 \right) - B^2 = \frac{1}{\epsilon^2}$$

ونحل هذه المعادلة للحصول على مقدار  
الزاوية

$$(2) \dots \left\{ \frac{1}{\epsilon^2} + B^2 \right\} \sqrt{\pm 1} = \frac{1}{\epsilon^2}$$

فإذا علم أن مركز ثقل كرة السلة على  
ارتفاع ٧ أقدام فوق خط الرمي وأن سرعة انطلاق  
الكرة = ٢٨ قدم لكل ثانية وأن  $h = 22$  قد لكل  
ثانية تربيع وأن  $v = 10$  قدم وأن  $v = 2$  قدم وبموجب  
في المعادلة (٤) نحصل على  $B = 2.0929$  تقريباً وبذلك  
تكون :-

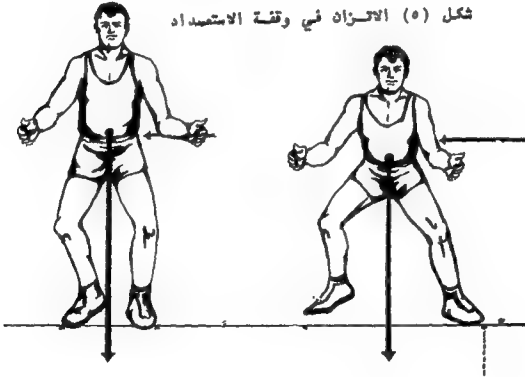
$B = 28^\circ$  أو  $26^\circ$  وهذه هي الزاوية التي  
تعطيها سرعة مركز ثقل الكرة مع المحور الأفقي.

نستنتج من ذلك أن هناك زاويتين للرمي هما  
 ٢٨ ١٤° أو ٢٦ ٢٦° فتد اختيار الزاويتين للرمي يجب  
 أن نذكر أن زاوية الدخول الديا للحلقه تساوي  
 ٢٩ ٢٢° . ومن هنا نستطيع القول أن هناك عدة  
 عوامل ميكانيكيه تسهم في احراز النقطه من  
 خلال التمويه وتستطيع ايضاً القول أن الرمييه  
 الحره تعتمد اعتماداً كلياً على السرعة الابتدائيه  
 للرمي وزاوية الرمي والارتفاع الذي تطلق منه  
 الكره والذي يعتمد بشكل عام على طول اللاعب  
 ونوعيه الرمييه .

وضع القدمين وعمل القدمين:

اللاعب المدافع هو لاعب مناوئ أيضا في كرة السلة فيجب أن يكون في وضع يؤهله للتحرك بسرعة عالية وفي جميع الاتجاهات. ومن أجل الوصول إلى أهدافه وجب عليه أن يبذل قوة عالية لتكسيبه التسارع. إن وقفة الاستعداد (مركز الثقل يقع إلى الداخل وبالأخص في المقدمة) وفتحة القدمين باتساع الصدر، والركبتين مثنيان ولهم الأثر الأكبر في عملية اتزان الجسم ليستطيع المدافع الحركة بسرعة عالية وهنا القوة تأتي بشكل رئيسي من العضلات ومن الأرجل وتنتقل إلى الأرض من خلال الأقدام فمن هنا يتبين لنا أن موقع الأرجل والقدمين لهم أثر كبير في اتزان سرعة عالية (شكل ٥).

شكل (٥) الاتزان في وقفة الاستعداد



التفنز:

-----

هو ارتفاع اللاعب للعلو أي زيادة كمية طاقة الوضع ( الكتلة  $\times$  تسارع الجاذبية الأرضية  $\times$  الارتفاع). الارتفاع الذي يصل إليه اللاعب عندما يتفنز إلى أعلى هو مجموع:

١- أعلى ارتفاع يمكن أن يصل إليه مركز ثقل اللاعب.

٢- المسافة التي يتفنزها فوق مستوى طوله وذلك يتمد على موقع الجسم وهو في الهواء.

والارتفاع الذي يصل إليه اللاعب ليس المهم هنا ولكن الأهم هو عامل الزمن (التوقيت المثالي) . ومن جهة النظر الميكانيكية يتوقع أن



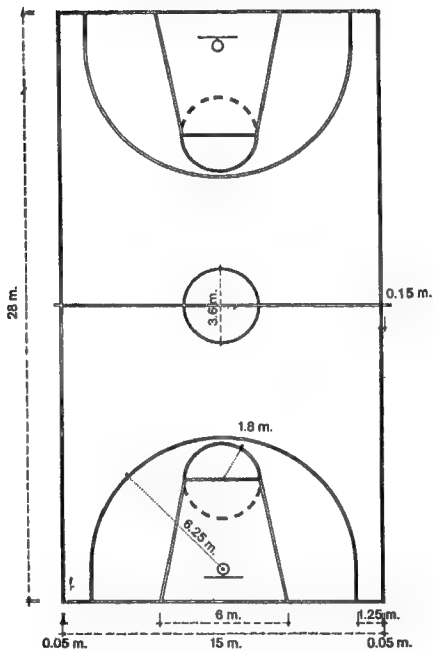
## الباب السابع

### قانون كرة السلة



# المقاييس القياسية للملعب

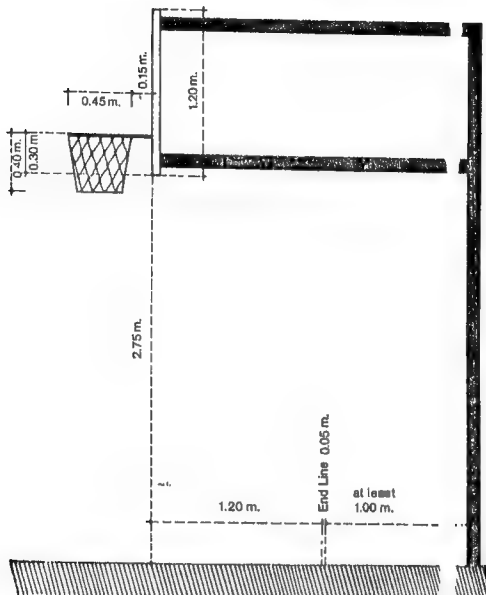
## FULL SIZE REGULATION COURT



5

حامل لوحة الهدف والمعلمة

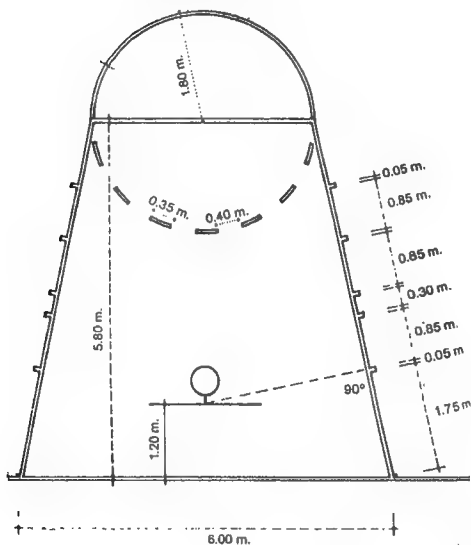
**REGULATION BASKET SUPPORT**



# منطقة الرمية الحرة

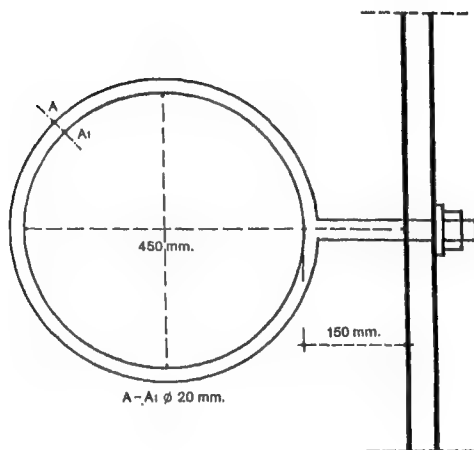
## REGULATION FREE THROW LANE

All lines 0.05 m. Wide



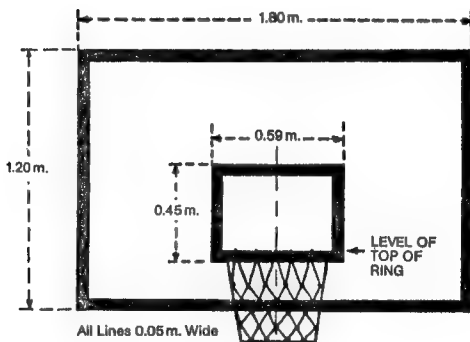
# الحلقة القانونية

## REGULATION RING



## لوحة الهدف والسلة

### REGULATION BACKBOARD MARKINGS



## DEFINITION

## مادة (١) تعريف اللعبة

تلمب كرة السلة بين فريقين يتكون كل منهما من خمسة لاعبين . وغرض كل فريق ان يتسذف الكرة في سلة الفريق المنافس وأن يمنع الفريق الآخر من اللمس على الكرة أو اسابة الهدف . ويجوز تمرير الكرة أو تسذفها أو دحرجتها أو المحاورة بها في أي اتجاه . وذلك في حدود الاحكام المنصوص عنها في القواعد التالية :

## COURT-DIMENSION

## مادة (٢) مقاييس الملعب

ملعب كرة السلة عبارة عن سطح سلب مستطيل الشكل خال من الموانع .

في المنافسات الاولمبية والبطولات العالمية يجب ان تكون مقاييس الملعب ٢٨م طولا و ١٥م عرضا وتقام من العافة الداخلية لخطوط الحدود . وفي جميع المسابقات الاخرى التي تكون بإشراف الاتحاد الدولي لكرة السلة للهواة مثل لجنة المنطقة في حالة تقسيمها الى مناطق أو المنافسات القارية أو الاتحاد الوطني لجميع المنافسات الاحلية تكون لديه السلطة ليعتمد مقاسات الملعب التي تقع في نطاق الاهداف التالية :

تضمن ٤م طولاً و٢م في العرض شريطة ان تكون هذه التغييرات متناسبة لبعضها البعض . ومع هذا يجب ان تكون جميع الملاعب الحديثة التي يتم تشييدها متفقة مع المتطلبات المخصصة للمنافسات الرسمية الرئيسية لاتحاد كرة السلة الدولي للهواة وتكون ٢٨م طولاً و١٥م عرضاً . كما ويجب ألا يقل ارتفاع السقف في الملاعب المغطاة عن سبعة أمتار . وأن توضع وحدات الاضاءة بحيث لا تؤثر على رؤية اللاعب في محاولة لاسابة الهدف . كما ويجب ان تكون الاضاءة كافية وتوزيعها متظماً على أرض الملعب .

مادة (٢) المناطق التي تحتب فيها الاماية بثلاث نقاط :

#### THREE - POINT FIELD GOAL AREAS

يجب ان تحدد المناطق على أرض الملعب المحددة بتوسمين ويكون كل قوس على شكل نصف دائرة بخطوط قطر كل منها ١٦٢٥م من الحد الخارجي ويكون مركزه نقطة على الأرض على نحو عمودي مباشر لمركز السلة بالضبط . وتستمر الخطوط موازية للحدود الجانبية وتنتهي عند الحدود النهائية ، وتكون المسافة المرسومة من العافة الداخلية من منتصف نقطة الحد النهائي الى نقطة المركز التي شكل منها القوس ٥٧٥٠م .

مادة (٤) الفقرة :

يتكون كل فريق بما لا يزيد عن عشرة لاعبين ويكون أحدهم رئيساً لهم بالإضافة الى المدرب كما يجوز ان يكون للمدرب مساعد ( انظر المادة ١٥ ) ومن الجائز ان يزداد عدد الفريق الى اثني عشر لاعباً في السابقات التي يتعين ان يلعب فيها هذا الفريق اكثر من خمس مباريات .

يأخذ عضو الفريق صفة اللاعب عندما يكون على أرض الملعب ومؤهلاً للعب . والا يكون احتياطياً . يصبح الاحتياطي لاعباً عندما يشير اليه الحكم بدخول الملعب ويصبح اللاعب احتياطياً عندما يغادر أرض الملعب كما هو مجاز بالتأديون .

يرقم قميص كل لاعب من الامام والخلف بأرقام واضحة ذات لون ثابت ، رؤية واضحة ، ومقاومة للون القميص وتمنع من شريط لا يقل عرضه عن ٢ سم بحيث لا يقل طول الرقم الموضوع من الخلف عن ٢٠ سم والموضوع من الامام عن ١٠ سم ويستعمل الفريقان الارقام من ١ - ١٥ ولا يجوز لافراد الفريق الواحد ان يحملوا أرقاماً ماثلة ، كما ويجب على افراد الفريق الواحد ان يرتدوا قمصاناً من نفس اللون ، ومركمة من الامام والخلف .

مدة (٥) وقت اللعب : PLYING TIME

يتقسم وقت المباراة الى شوطين كل منهما عشرون دقيقة يتخللها عادة فترة استراحة مدتها



## ١٠ دقائق .

JUMP-BALL

مادة (١) كرة القفز :

تحدث كرة القفز عندما يقذف الحكم الكرة بين لاعبين متنافسين عند اجراء كرة القفز . يقف كل من اللاعبين المنافسين بكتفا قدميه داخل صف الدائرة القريب من ملته وتكون احدى قدميه قريبة من مركز الخط الواقع بينهما . وعندئذ يقذف الحكم الكرة بين المنافسين الى اعلى ( عموديا ) في مستوى عامودي على الحدين الجانبيين بارتفاع لا يستطيع معه اي من المنافسين لمس الكرة بيده . مهما قفز وذلك حتى تسقط الكرة بينهما . وبعد ان تصل الكرة الى اقصى ارتفاع لها . يقوم أحد هذين اللاعبين او كلاهما بخربها بيده .

فإذا سقطت الكرة على أرض الملعب دون ان يلمسها احد المنافسين على الاقل ، فعلى الحكم ان يعيد قذفها من جديد من نفس المكان .

ولا يجوز لأي لاعب من المنافسين ان يضرب الكرة بيده قبل ان تصل الى اقصى ارتفاع لها ، كما لا يجوز لأي منهما ترك مكانه في الدائرة قبل ان يضرب احدهما الكرة ولكل منهما الحق في ضرب الكرة مرتين فقط .

ولا ينبغي لأي منهما لمس الكرة بعد خربته

الثانية لها، إلا إذا لمسها أحد اللاعبين الثمانية الآخرين  
أو إذا لمست الأرض أو السلة أو لوحة الأهداف .

ومن هذا يتضح ان للقافزين معاً الحق في ضرب  
الكرة اربع مرات - اثنان لكل منهما . وعند اجراء  
عملية القفز يجب على اللاعبين الثمانية الآخرين ان يبتعدوا  
خارج الاسطوانة الوهية المقامة على محيط الدائرة  
، حتى يضرب الكرة أحد القافزين .

ولايجوز للاعبى الفريق ان يشغلا اماكن متجاورة  
حول محيط دائرة القفز اذا رغب احد اللاعبين للفريق  
المنافس شغل أحد هذه الاماكن .

ويجب ان يراعى الحكم خلال عملية القفز ان  
يكون باقى اللاعبين في مراكز لا تمسك اللاعبين  
القافزين .

مادة (٧) عقلة الكرة في حالة الهجوم :  
INTERFERE WITH THE BALL IN OFFENCE

لايجوز للاعب المهاجم ان يلمس الكرة أثناء  
هبوطها الى أسفل فوق مستوى العقلة وضمن حدود  
المنطقة المحرمة سواء كانت في حالة التصويب أو  
التصوير ويقتضى هذا الحظر قائماً الى ان تلامس  
الكرة العقلة .

ولا يجوز للاعب المهاجم ان يلمس سلة الفريق

المنافس ، أو لوحة الهدف عندما تكون الكرة على الحلقة اثر التصويب على الهدف .

\* الجزء :

لاحتسب اي نقطة في حالة اسابة الهدف ،  
تعلو الكرة للفريق المنافس . يقوم بإدخالها من  
خارج الحدود من اقرب مكان خارج الحد الجانبي  
يمكن وقوع المخالفة .

مادة (٨) عرقلة الكرة في حالة الدفاع :

INTERFERENCE WITH THE BALL IN DEFENCE

لايجوز للاعب المدافع أن يلمس الكرة أثناء  
هبوطها الى اسفل الفرصويها على الهدف ، خلال  
اللعب من لاعب منافس ، وذلك عندما تكون الكرة  
بأكملها فوق مستوى حلقة السلة .

ويبقى هذا الحظر قائما الى ان تلمس الكرة  
الحلقة او يتبين انها لم تلمسها . ولايجوز للاعب  
المدافع ان يلمس سلة فريقه او لوحة الهدف اذا  
كانت الكرة على حلقة السلة أثناء تصويها لاسابة  
الهدف . أو أن يلمس الكرة او السلة اذا كادت الكرة  
داخلها .

\* الجزء :

تصبح الكرة موقوفة ، بمجرد حدوث المخالفة  
ويمنح الرامي القطة اذا حدثت المخالفة اثناء  
الرمية الحرة . وقطعتان او ثلاث نقاط اذا كان ذلك  
خلال محاولة لاسابة الهدف من الميدان ، وقبلا للمكان  
الذي تمت فيه المحاولة لاسابة الهدف . تمسك الكرة  
من خارج الحدود من خلف الخط النهائي وكان  
اسابة الهدف قد تمت بنجاح ، ولم توجد مخالفة

مادة (٩) التعادل في القسط وفي الوقت الاضافي : TIED  
SCORE AND EXTRA PERIODS

اذا تعادل الفريقان في القسط بعد انتهاء الشوط  
الثاني من المباراة ، فان اللعب يتألف لوقت اضافي  
قدره خمس دقائق او لاي عدد من الاوقات الاضافية  
كل منها خمس دقائق حتى تنتهي النتيجة بتغلب فريق  
على الاخر .

وتجري عملية القرعة بين الفريقين لاختيار  
الاهداف قبل بداية الوقت الاضافي الاول . ثم  
تبادل الاهداف قبل بداية كل وقت اضافي اخر .

وتمسك فترة استراحة قدرها دقيقتان قبل كل  
وقت اضافي ويجب ان توضع الكرة في اللعب من  
الدائرة المركزية عند بدء كل وقت اضافي .

مادة (١٠) الوقت المتحمل القانوني :

CHARGED TIME-OUT

لكل فريق الحق في وقتين مستطمين خلال كل من شوطي المباراة ، ووقت مستطع واحد ، في كل وقت اضافي . ولايجوز اضافة مرات الوقت المستطع التي يطلبها الفريق خلال اي فترة من فترات اللعب الى فترة لاحقة .

مادة (١١) مكان اللاعب والحكم : LOCATION OF  
PLAYER AND OFFICIAL

يتحدد مكان اللاعب بالموقع الذي يلامس فيه الملعب . واذا كان اللاعب في الهواء اثير القفز ، فان مكانه يتحدد بالموقع الذي كان فيه يلامس الارض قبل قفزه بالنسبة لحدود الملعب او لخط المتصف او خط منطقة النقاط الثلاث او لخط الرمية الحرة او لخطوط المنطقة المحرمة .  
كما يتحدد مكان الحكم بنفس الطريقة .

واذا لمست الكرة الحكم فتعتبر كأنها لمست اللاعب في المكان الذي يوجد به الحكم .

مادة (١٢) الكرة المسوكة : HELD BALL

تعلن حالة الكرة المسوكة اذا اطبق تماما عليها لاعبان او اكثر من الفريقين المتنافسين بيد واحدة او باليدين معا .

وعلى الحكم الا يتسرع في اعلان الكرة المسوكة لان في ذلك تعطيل لسير المباراة فضلا عما فيه من حرمان غير مشروع للاعب الذي يتمكن من الحصول على الكرة او كان على وشك الحصول عليها .

وتطبيقا لما جاء في النص الاول من هذه المادة فان الكرة لا تعتبر مسوكة الا اذا تبين أن كلا اللاعبين المتنافسين قد وضع يده او كلتا يديه على الكرة بطريقة يتمذّر معها على احدهما ان يتزعج الكرة من الاخر دون ان يستعمل الغشونة .

ولا ينبغي اصدار قرار الكرة المسوكة لمجرد وضع اللاعب يديه على الكرة ، اذ ان مثل هذا القرار غالبا ما يكون غير عادل بالنسبة للاعب الذي تكون الكرة في حيازته فعلا .

واذا كان اللاعب العائز على الكرة مستلقيا ، او جالسا على الارض فينبغي اعلاؤه الفرصة ليلعبها اما اذا كانت هناك خطورة من اصابته وهو في هذا الوضع فيجب اعلان الكرة المسوكة .

وفي حالة الكرة المسوكة يتألف اللعب بعملية التفرز بين اللاعبين المسؤولين في اقرب دائرة وفي حالة شك في اي الدائرتين اقرب تتم عملية التفرز في الدائرة المركزية .

اما اذا تبين ان هناك اكثر من لاعبين ابلقوا  
على الكرة ففي هذه الحالة تتم عملية القفز بين لاعبين  
مقاريين في الملء .

مادة (١٢) اللاعب في وضع التصويب :  
PLAYER IN THE ACT OF SHOOTING

يكون اللاعب في وضع التصويب حينما يكون في  
تقدير الحكم أنه قد بدأ في محاولة إصابة الهدف  
برمي أو وضع أو ضرب الكرة فيستمر وضع التصويب  
حتى تترك الكرة يد ( يدي ) اللاعب .

\* استثناء :

لا يعتبر أي من اللاعبين المشاركين في كرة القفز  
في وضع التصويب بخبرهم للكرة نحو السلة مباشرة  
من كرة القفز . ( التمريف معنى وضع ، رمي ، أو  
ضرب الكرة ) .

مادة (١٤) قاعدة ٥ ثواني :  
FIVE-SECOND RULE

تملن مخالفة اذا كادت الكرة في حيازة لاعب مطبق  
عليه لاعب منافس واحتفظ الاول بالكرة لمدة ٥ ثواني ،  
دون ان يقوم بتمريرها أو تصويبها على الهدف أو  
دحرجتها أو المحاورة بها .

مادة (١٥) قاعدة العشر ثوان  
TEN - SECOND RULE

يجب على الفريق الذي يكون مسيطرا على كرة  
ملعبة في منطقتة الخلفية أن ينقلها الى منطقتة الامامية  
خلال عشر ثوان من بدء حيازته للكرة .

وتعتبر الكرة في منطقة الفريق الامامية اذا لمست  
أرض الملعب بعد خط المتصف ، او اي لاعب من نفس  
الفريق ، يلامس جزءه من جسمه ادنى الملعب بعد خط  
المتصف ويعتبر كسر هذه القاعدة مخالفة .

مادة (١٦) ارجاع الكرة للمنطقة الخلفية: BALL  
RETURNED TO BACK COURT

ليس للاعب الذي يحوز فريقه الكرة في المنطقة  
الامامية الحق في ارجاعها الى منطقتة الخلفية وعلى  
اية حال لايسري هذا الحظر على عملية الادخال من  
متصف نقطة الحد الجانبي . وفي هذه الحالة يقوم  
اللاعب بادخال الكرة واحدا قدمه على احدي جانبي  
خط متصف الملعب ويحق له ان يمرر الكرة الى احد  
افراد فريقه في أي نقطة في أرض الملعب .

وتعتبر الكرة في المنطقة الخلفية ، عندما تلامس  
احد لاعبي الفريق الذي يكون جزءا من جسمه صلاما  
لخط المتصف ، او أرض الملعب الواقعة خلف هذا  
الخط ، او عندما يلمسها أحد لاعبي الفريق بعد أن  
تكون قد لامست المنطقة الخلفية .



\* الجزاء : تسلى الكرة للاعب منافس لادخالها من منتصف الحدود على الخط الجانبي واحدا قدمه على احد جانبي خط منتصف الملعب ويحق له أن يمرر الكرة الى احد افراد فريقه في أي نقطة على أرض الملعب .

#### مادة (١٧) قاعدة الثلاثين ثانية THIRTY-SECOND RULE

عندما يحقق فريق حيازة لكرة معلومة على أرض الملعب . يجب أن يسوّب على الهدف خلال ٢٠ ث  
ويُعتبر عدم نجاحه في تنفيذ ذلك ، مخالفة لهذه القاعدة .

من ناحية أخرى لاتبدأ فترة ٢٠ ثانية جديدة بعد ادخال من خارج الحدود ومن الخط الجانبي عند :

أ - خروج الكرة خارج الحدود ويتولى الادخال لاعب من نفس الفريق الذي كان انفا في حيازة الكرة .

ب - يتوقف اللعب من قبل الحكيم لحماية لاعب مصاب ويتولى الادخال لاعب من نفس فريق اللاعب المصاب .

في مثل هذه الظروف على مشغل جهاز ال ٢٠ ث أن يبدأ بتشغيل الجهاز من الوقت الذي أوقف فيه . وعندما تقر سيطرة الفريق للكرة مرة ثانية بعد أن تكون قد تمت عملية الادخال .

تسري على مخالفة قاعدة ال ٢٠ ك جميع  
القواعد المتعلقة بنهاية وقت اللعب .

#### VIOLATIONS

#### مادة (١٨) المخالفات :

المخالفة هي كسر لقواعد اللعب ، يجازى الفريق  
المخالف بقتدان الكرة . وعندما يصحب المخالفة احتكاك  
مع لاعب منافس أو سلوك غير رياضي ، فان هذه  
المخالفة تعتبر خطأ يسجل على مرتكبه ويجازى كما هو  
مبين في المواد الخاصة من هذه القواعد .

#### FOULS

#### مادة (١٩) الاخطاء :

الخطأ هو كسر لقواعد اللعبة ، مصحوبا باحتكاك  
شخصي مع لاعب منافس أو تصرف غير رياضي يحتسب  
عد مرتكبه ويناء عليه يجازى وفقا لما ورد في المواد  
الخاصة لهذه القواعد .

مادة (٢٠) الاجراءات التي تتخذ عند احتساب مخالفة :

#### PROCEDURE WHEN A VIOLATION IS CALLED

تغير الكرة موقوفة بمجرد احتساب المخالفة ،  
وتعطى الكرة لاقرب منافس لادخالها من الحد الجانبي  
من اقرب مكان لوقوع المخالفة ، واذا اسابت الكرة  
الهدف خلال الوقت الذي تكون فيه الكرة موقوفة  
عقب تلك المخالفة فان الاسابة لا تحتسب .

مادة (٢١) الاجراءات التي تتخذ عند احتساب خطأ :  
PROCEDURE WHEN A FOUL IS CALLED

عند احتساب خطأ ضد لاعب ، فعلى الحكم ان يشير  
للسجل برقم مرتكب الخطأ وعلى اللاعب الذي ارتكب  
الخطأ ، أن يتدير ليواجه طاوله السجل ويرفع  
يده فوق رأسه حالا . وإذا لم يفعل ذلك بعد تحذيره مرة  
من قبل الحكم ، يحتسب ضده خطأ فنياً .

وإذا ارتكب الخطأ ضد لاعب ليس في حالة  
تصويب على الهدف فعلى الحكم ان يسلم الكرة اليه او  
الى احد افراد فريقه لادخالها الى الملعب من الحد  
الجانبى من اقرب مكان عند وقوع الخطأ .

وإذا احتسب خطأ ضد لاعب في وضع التصويب  
على الهدف :

أ - تحتسب الاساية اذا فوجت بالاحاقفة الى منعه رمية  
حرة واحدة .

ب - وإذا لم تنجح الاساية يتجه الحكم بالكرة الى  
خط الرمية الحرة ويضعها في متناول الرامي لتنفيذ  
الرميات الحرة .

\* استثناءات : انظر المادة ٨٢ و ٨٩ .  
THROW - IN FROM OUT - OF - BOUNDS

على اللاعب الذي يتولى رمي الكرة من خارج

الحدود ، ان يقف خارج حدود الملعب الجانبية عند اقرب نقطة لمكان خروج الكرة من الملعب سواء كان لحدوث مخالفة او خطأ . ثم يقذفها ، او ينططها ، او يدحرجها ، لاي لاعب اخر داخل الملعب في مدة لا تتجاوز خمس ثوان من وقت تسلمه الكرة . وعند ادخال الكرة الى الملعب لا يجوز لاي لاعب ان يتمدى خط الحدود بأي جزء من جسده .

واذا كانت المسافة بين العوائق المحيطة بالملعب وبين حدوده تقل عن مترين فليس لاحد من الفريقين ان يتخذ لنفسه مكانا على مسافة اقل من متر واحد من اللاعب الذي يتولى الادخال .

واذا اعلنت الكرة لفريق لادخالها من خارج الحدود عند الحد الجانبي لمنطقته الامامية، يجب على الحكم ان يسلم يده الكرة للاعب الذي سيتولى ادخالها ، والهدف من ذلك ان يكون القرار واضحا ولا يعمل على تأخير اللعب حتى يكون يكون الفريق المدافع جاهزا .

واذا اعلنت الكرة لفريق لادخالها من خارج الحدود عن الحد الجانبي لمنطقته الخلفية فعلى الحكم اذا ما ارتأى التباسا فيما يتعلق بقراره ان يسلم الكرة للاعب الذي سيتولى الادخال عند اقرب مكان على الحد الجانبي للمخالفة .

مادة (٢٢) مخالفة ادخال الكرة من خارج الحدود :

## VIOLATION ON OUT - OF - BOUNDS PLAY

لايجوز للاعب ان يخالف الشروط الخاصة بادخال الكرة من خارج الحدود ، والتي تنص على انه :

أ - لايجوز للاعب الذي اعطي حق ادخال الكرة ان يلمسها داخل الملعب قبل ان يلمسها اي لاعب اخر .  
وان يخطو على الخط أو أرض الملعب في لحظة تركه للكرة أو أن يستغرق اكثر من خمس ثوان قبل تركه للكرة .

ب - لايجوز لأي لاعب أن يمتد بأي جزء جسمه خط الحدود قبل أن تكون الكرة قد عبرت الخط أو يتولى ادخال الكرة بعد أن يكون الحكم قد سلها للفريق الاخر .

### \* الجزاء :

١ - اذا حدثت مخالفة للقرة (أ) انظر المادة (٢٠) .

٢ - اذا حدثت مخالفة للقرة (ب) انظر المادة (٢٦) جزاء) .

مادة (٢٢) اللاعب الذي يقذف الرمية الحرة :  
PLAYER TO ATTEMPT FREE THROW

عند احتساب خطأ شخصي جزاؤه رمية حرة فطلى الحكم ان يحدد اللاعب الذي ارتكب ضده الخطأ ليتولى قذف الرميات الحرة المستحقة، وإذا ما قام لاعب آخر بذلك فلا تحتسب الرمية ، إذا أصابت الهدف أو لم تصبه ، فإن الكرة تطلى للاعب من الفريق المنافس لادخالها من خارج الحد الجانبي للملعب عند نقطة تقع مقابل خط الرمية الحرة . وعند اكتشاف البديل فيما يمد ، ويمد ان تصبغ الكرة ملموبة مرة ثانية بعد الرمية الاخيرة بفرض النظر عما حصل وتعتبر النقاط التي سجلت قانونية .

وإذا قام اللاعب بتنفيذ الرمية الحرة بالخطأ في مته فطلى الرمية الحرة في كلا الحالتين ( إذا أصبحت أو لم تنجح ) وتطلى محاولة جديدة للرمي على السلة الاخرى .

وإذا أصيب اللاعب الذي من حقه قذف الرمية الحرة بأصابة تمنعه من الاستمرار في اللعب ، فإن بديله يتولى قذف الرميات الحرة المستحقة .

وإذا استبدل اللاعب الذي من حقه قذف الرمية أو الرميات الحرة ، فعليه ان يقوم بقذفها قبل خروجه .

وان لم يوجد بديل للاعب الذي من حقه قذف الرمية ، أو الرميات الحرة ، فإن لرئيس الفريق الحق في ان يتولى هو قذف الرميات الحرة المستحقة

او تعيين احد افراد فريقه ليقذفها .

وفي حالة احتساب خطأ فني فإن اي لاعب من الفريق المضاد يمكنه القيام بقذف الرمية او الرميات الحرة المقررة .

مادة (٢٤) كيفية أداء الرمية الحرة :

HOW A FREE THROW IS ATTEMPTED

تؤدي الرمية الحرة في مدة لا تتجاوز الخمس ثوان ، تبدأ من وقت وضع الكرة في متناول اللاعب الذي سيقوم بقذفها عند خط الرمية الحرة ، ويطبق ذلك في كل رمية حرة .

وعلى اللاعب الذي سيقذف الرميات الحرة ان يتخذ مكانه خلف خط الرمية الحرة مباشرة ، وله مطلق الحرية في ان يقذف الكرة بأيّة كيفية يراها بشرط الا يلمس خط الرمية الحرة ، أو أرض الملعب الواقعة بعد هذا الخط ، حتى ان تلمس الكرة الحلقة .

ولا يجوز لأي من اللاعبين القيام بأيّة حركة يتصد بها ازهاج القاذف للرمية الحرة . كما لايجوز لأي من الحكمين أن يقف في منطقة الرمية الحرة ( المنطقة المحرمة ) أو خلف لوحة الهدف اثناء قذف الرمية الحرة .

وعندما يقوم اللاعب بقذف الرمية الحرة ، يتخذ باقي اللاعبين مراكزهم وفقا للاوضاع التالية :

أ - لاعبان من الفريق المضاد في المكائين المجاورين للسلة على كلا الجانبين .

ب - اللاعبون الآخرون في الامكنة الأخرى بالتبادل .

ج - يمكن لباقي اللاعبين اتخاذ مكان آخر مع مراعاة :

- ١ - عدم ازطاج او تعرضهم لتأذف الرمية الحرة .
- ٢ - عدم التحرك من اماكنهم قبل ان تلمس الكرة حلقة السلة .
- ٣ - عدم وقوفهم في الاماكن المجاورة للمنطقة المحرمة بالتقريب من الحد النهائي .
- ٤ - الا يشغلوا فراغات المنطقة المحايدة على طول خط الرمية الحرة .

وفي حالة الرميات انحرسة المترتبة عن اخطاء فنية من مدرب الفريق ا او مساعده او اللاعبين الاحتياطيين او افسار الفريق ، لايقف اللاعبون حول المنطقة المحرمة ( للجزء اظهر المادة ٢٧ ) .

مادة (٢٥) الغلط الفني قبل بداية المباراة او خلال فترة الامتراحة.

TECHNICAL FOUL BEFORE THE GAME OR DURING AN INTERVAL OF PLAY



إذا احتسب خطأ فني قبل بداية اللعب ، أو فيما بين الشوتين ، أو أثناء فترة امتراحة تسبق وقتاً اضافياً ، يكون الجزاء ريتان حررتان بعد أن تؤدي الرميات الحرة يبدأ اللعب أو يتألف .

مادة (٢٦) الخطأ الفني للاعب :

TECHNICAL FOUL BY PLAYER

لايجوز للاعب أن يتعاضى عن تنفيذ تعليمات الحكم أو يسلك سلوكاً غير رياضي كان :

أ - يخاطب أو يتصل بأي اداري بطريقة غير لائقة .

ب - استخدام لغة وحركات من شأنها الاقارة .

ج - يضايق لاعبا منافسا أو يحرك يديه بالقرب من عينيه محاولاً بذلك حجب الرؤية عنه .

د - تأخير اللعب بمنع ادخال الكرة فوراً .

هـ - يمنع من رفع يده بطريقة واضحة عند احتساب خطأ ضده .

و - يغير رقمه الخاص باللعب ، دون إبلاغ المسجل والحكم .

ز - يدخل الملعب كاحتياطي دون اخطار المسجل أو دون

تحذير نفسه للعكم ( فيما عدا فترة الامتراحة بين  
الشوطين للمباراة ) او يدخل الملعب خلال فترة وقي  
مستطوع بعد استبداله خلال نفس الفترة .

ح - التعلق بحلقة السلة : اللاعب الذي يرتكب هذه  
المخالفة يجب ان يعاقب باحتساب خطأ فني عدم .

المخالفات الفنية التي يتفح انها غير مقصودة ،  
ولم يكن لها تأثير على المباراة ، او التي تتعلق  
بالنواحي الادارية ، لاتحسب اخطاء فنية الا اذا  
تكررت نفس المخالفة بعد تحذير الحكم للاعب  
المخالف ورئيس فريقه .

والمخالفات الفنية المتعمدة ، او التي تنسم بمخافاة  
السلوك الرياضي ، او التي تتيح لمرتكبيها فرصة غير  
مشروعة، يجب ان تعازى في الحال بخطأ فني .

\* الجزاء :

يحسب خطأ على كل لاعب عن كل مخالفة،  
ويمنح الفريق المنافس رميتان حرتان عن كل خطأ  
ويبين رئيس الفريق اللاعب الذي يقوم بقذف الرمية  
الحرة .

وفي حالة المخالفات الصارخة او الاسرار على  
كسر هذه القواعد . يجب تقرير عدم أهلية اللاعب  
المخالف وطرده من المباراة .

واذا اكتشفنا الخطأ بعد أن أصبحت الكرة في الملعب بعد وقوع هذا الخطأ، فيجب ان يطبق الجزاء كما لو كان الخطأ قد حدث لحظة اكتشافه وكل ما يحدث في الفترة التي انقضت بين ارتكاب الخطأ ولحظة اكتشافه يعتبر صحيحا .

مادة (٢٧) الخطأ الفني لمدرّب الفريق واللاعبين الاحتياطين وأصار الفريق :

TECHNICAL FOUL BY COACHES,  
SUBSTITUTES, OR TEAM FOLLOWER

لايجوز لمدرّب الفريق ، أو مساعد ، أو اللاعب للاحتياطي ، أو اصار الفريق ، ان يدخل الملعب الا بعد ان يسمح له الحكم بذلك ويغرس الضاية باللاعب صاحب

كما لايجوز له ان يترك مكانه يتتبع حركة اللاعب من خارج الحدود . ولا ان يخطب هيئة التحكيم ( بما فيه ذلك المسجل ، اليعقائي ، وبيقائي ال ٢٠ لائية ) او الفريق المنافس بلهجة غير مهذبة .

ويجوز لمدرّب الفريق ان يتحدث الى لاعبي فريقه اثناء الوقت المستطع بشرط الا يدخل الملعب ولا يتخطى اللاعبون حدود الملعب ( ) الا اذا سمح الحكم بذلك . ( (

كما لا يجوز للاعبين الاحتياطين ان يصفوا ايضاً  
الى ارشادات مدرب الفريق بشرط الا يدخلوا  
الملعب .

ويراعى تطبيق مبدأ التمييز بين الاخطاء غير  
المتعمدة والاطفاء المتعمدة التي يرتكبها مدرب الفريق  
او مساعده او اللاعبين الاحتياطيون او اصلا الفريق .

يُعتبر اللاعب الذي يرتكب خطأ بعد الخطأ  
الخامس كأنه ارتكب على لاعب احتياطي ولهذا  
السبب يسجل الخطأ على المدرب ويجازى وكأنه على  
لاعب احتياطي .

#### \* الجزاء :

يحتسب خطأ التسجيل على مدرب الفريق ، ويمنح  
الفريق المنافس رميتان حسرتان . وعلى رئيس  
الفريق تعيين قاذف الرميات الحرة . وعند تنفيذ  
الرميات الحرة لا يقف اللاعبون حول منطقة الرمية  
الحرة ، وبعد تنفيذ الرميات الحرة تدخل الكرة  
ارض الملعب بمعرفة أحد لاعبي فريق قاذف الرمية  
الحرة من خارج الحدد الجانبي عند منتصف الملعب  
مواء نجحت الرميات او لم تنجح .

على اللاعب الذي يقوم بادخال الكرة ، ان يضع  
احدى قدميه على الجانبي المتد من خط منتصف  
الملعب . ويحق له ان يمرر الكرة لاي لاعب في أي

تقطة على أرض الملعب .

يمكن احتساب اخطاء فنية قبل بداية اللعب ،  
وخلال منتصف الوقت ، أو فترة الاستراحة قبل الوقت  
الاضافي .

إذا احتسب الخطأ الفني على مدرب الفريق ، او  
مساعد او صير الفريق يكون الجزاء رميتين حرتين  
ويسجل على مدرب الفريق .

اما اذا احتسب الخطأ الفني على احد اللاعبين  
او الاحتياطين ، فيسجل خطأ فنيا على اللاعب الذي ارتكبه  
ويمنح الفريق المنافس رميتين حرتين .

في حالة كسر احكام هذه المادة ، او عندما  
يحتسب ثلاثة اخطاء فنية على مدرب الفريق فيجوز  
لسلوك غير رياضي من قبل المدرب او مساعده ، او  
الاحتياطي ، او صير الفريق . يطرد المدرب بخطأ  
عدم الاعلية ، ويعتمد خارج حدود الملعب . ويحل  
مكانه مساعد المدرب ، وفي حالة عدم وجود  
مساعد مدرب يقوم رئيس الفريق بهامه .

مادة (٢٨) الخطأ الشخصي : PERSONAL FOUL

الخطأ الشخصي هو خطأ لاعب يتلزم احتكاكا من  
لاعب منافس سواء كانت الكرة في اللعب ، ملصوية ، او  
موقوفة .

ولا يجوز للاعب أن يتصرف، يمسك، يدفع، يهاجم،  
يشر منافسه، أو يقيق تقدمه بمد ذراعه، أو كتفه، أو  
حوزته، أو ركبته، أو يحسني جسمه بشكل غير طبيعي.  
كما لا يجوز له أن يستخدم طرقاً خفية .

\* الاعتراض :

هو احتكاك شخصي ينتج عنه اعاقه تقدم لاعب  
منافس .

\* المسك :

احتكاك شخصي بلعب منافس يعد من حرته  
بالحركة .

\* الدفع :

احتكاك شخصي يحدث عندما يرغم احد اللاعبين  
لعبا منافسا على الحركة . ويمكن اعتبار الاحتكاك  
الناجم عن لاعب يترب من خلف منافسه الممسك بالكرة  
شكلا من أشكال الدفع .

\* الدفاع من الخلف :

الدفاع من الخلف الذي ينتج عنه احتكاك شخصي  
يقترب خطأ شخصيا وعلى الحكام ان يولوا اهتماما خاصا

بهذا النوع من الاخطاء . وحقيقة ان اللاعب المدافع كان يحاول لعب الكرة لاتيبرر له الاحتكاك باللاعب المنافس المسيطر على الكرة .

\* الاندفاع او المهاجمة :

احتكاك شخصي ينجم عندما يتقدم اللاعب بالكرة، أو بدونها، يشق طريقه عنوة في صدد منافسه فيحتك به .

\* الامتنعاد غير القانوني لليدي :

احتكاك شخصي يحدث عندما تحتك يد ( يدي ) لاعب منافس، ما لم يكن ذلك على يدي اللاعب المنافس بالكرة وعرضيا عند محاولة لعب الكرة .

\* الحاجز أو الستار :

هو محاولة منع لاعب منافس ليست في حيازته الكرة من الوصول الى مكان يرغب الوصول اليه .

ولايجوز للاعب المحاور ان يهجم على لاعب منافس في طريقه او يحتك به .

كما لايجوز له ان يقتحم طريقه بين لاعبين من الفريق المنافس او بين لاعب مضاد وخط العدود الا اذا كانت المسافة بين اللاعبين المضادين، او بين اللاعب

المنافس، وخط الحدود تكفي لمروء دون ان يحدث الاحتكاك .

واذا تمكن اللاعب المحاور من تجاوز لاعب منافس دون أي الاحتكاك بحيث تكون رأسه وكتفيه متقدمة عن اللاعب المنافس فإن المصعب الأكبر من المسؤولية يقع على اللاعب المنافس إذا حدث أي احتكاك بينهما .

واذا تمكن اللاعب المحاور من إيجاد طريق مستقيم له فلا يجوز إجباره على الخروج من هذا الطريق .

على أنه إذا تمكن اللاعب المنافس من اتخاذ موضع دفاعي قانوني في هذا الطريق . فيجب على المحاور في هذه الحالة ان يتجنب الاحتكاك، وذلك بتغيير اتجاهه او بانهاء عملية المحاورة .

ويتحمل اللاعب الذي يقوم بعملية التنازل المصعب الأكبر من المسؤولية إذا حدث الاحتكاك التالي :

أ - إذا اتخذ هذا اللاعب مكانا قريبا من لاعب منافس بحيث يحدث دفع ، او احتكاك بمجرد حدوث أي حركة عادية ..... أو .

ب - إذا اتخذ لنفسه بسرعة مكانا في طريق لاعب منافس يتحرك بحيث يتعذر تجنب الدفع او الاحتكاك .

\* الجزاء :



يحتسب خطأ شخصي على اللاعب المخطئ في جميع الحالات بالإضافة الى :

١ - اذا ارتكب الخطأ ضد لاعب وهو ليس في حالة تصويب على الهدف يستألف اللعب من الفريق الآخر من خارج الحد الجانبي عند اقرب مكان لوقوع الخطأ

ويمجرد اعلان الخطأ فليس الحكم ان يشير للمسجل برقم اللاعب المخطئ، ثم يسلم الكرة للفريق المضاد ليتولى ادخالها من خارج الحد الجانبي .

( للاستثناء انظر المواد ٩١ ، ٩٢ وايضا المادة ٨٩ ، ٩٢ ) .

٢ - اذا ارتكب الخطأ ضد لاعب وهو في حالة تصويب على الهدف :

١ - فاذا نجحت الرمية احتسبت الاسابة بالإضافة الى منح رمية حرة واحدة .

٢ - اذا لم تنجح الرمية لاسابة الهدف وتحرز قطعتان يمنح رميتان حرتان .

٣ - اذا لم تنجح الرمية لاسابة الهدف بثلاث نقاط يمنح ثلاث رميات حرة .

وبمجرد اعلان الخطأ فعلى الحكم ان يخطر المسجل  
برقم اللاعب الذي ارتكب الخطأ، ثم يقوم بتسليم  
الكرة لتقاذف الرمية الحرة .

مادة (٢٩) الخطأ المتعمد : INTENTIONAL FOUL

هو خطأ شخصي يكون في تقدير الحكم قد ارتكب  
متعمداً من قبل احد اللاعبين . واللاعب الذي يعتمد  
تجاهل الكرة ويعتك باللاعب منافس متحكم في الكرة  
يعتبر قد ارتكب خطأ متعمداً . كما ان الاخطاء التي  
تترتكب ضد لاعب ليست في حيازته الكرة تعتبر عادة  
اخطاء متعمدة . ويعتبر اللاعب الذي يتحكم في الكرة  
قد ارتكب خطأ متعمداً اذا تمسك الاحتكاك باللاعب  
منافس . ويجوز تقرير عدم اهلية اللاعب اذا تكررت  
منه تعد ارتكاب الاخطاء .

\* الجزء ا :

يحتسب خطأ شخصي على اللاعب بالاضافة الى منح  
رميتين حرتين حيازة ، ومع ذلك اذا ارتكب خطأ ضد لاعب  
اثناء التصويب ووجهت الرمية ، تحتسب اسابة  
بالاضافة الى منح رمية حرة اضافية .

واذا ارتكب الخطأ ضد لاعب اثناء التصويب ولم  
تنجح الاسابة يمنح رميتان حيازة وفقاً للمكان الذي حصلت  
منه المحاولة لاسابة الهدف .

مادة (٢٠) خطأ عدم الاهلية : DISQUALIFYING FOUL

يعتبر ارتكاب مخالفة جسيمة تتنافى والروح الرياضية لنس المادتين ( ٢٦ + ١٨ ) خطأ عدم اهلية ويجب اخراج اللاعب الذي يرتكب مثل هذا الخطأ فوراً من الملعب .

\* الجزء : كما ورد في المادة ( ٢٧ + ٢٩ ) .

مادة (٢١) الخطأ المتعدد : MULTIPLE FOUL

الخطأ المتعدد هو الخطأ الذي يقع من لاعبين او اكثر في الفريق الواحد ضد لاعب واحد منافس في وقت واحد تقريباً .

\* الجزء :

إذا ارتكب خطأ شخصان أو أكثر ضد أحد لاعبي الفريق المنافس يحتسب خطأ شخصي على كل من مرتكبي الاخطاء وينح اللاعب الذي ارتكب ضد الخطأ رميتين حرتين . يفسر النظر عن عدد الاخطاء التي ارتكبت ضد ( انظر الما : ٢٢ ) .

وإذا ارتكبت الاخطاء وكان اللاعب في حالة تصويب على الهدف ثم دجعت الاساية قاذبا تحتسب

بالإضافة الى منح رمية حرة واحدة .

مادة (٢٢) الخطأ المزدوج والاضافي :  
DOUBLE AND MULTIPLE FOUL

إذا ارتكب خطأ مزدوج وخطأ آخر في نفس الوقت فتطبق احكام المادة (٨٢) بالنسبة للخطأ المزدوج وتطبق القواعد السابق ذكرها على الخطأ الآخر . ثم يستأنف اللعب بعد احتساب الاخطاء وتنفيذ الجزاءات المحتملة كان لم يحدث خطأ مزدوج .

مادة (٢٢) الاخطاء في الحالات الخاصة :  
FOULS IN SPECIAL SITUATIONS

وقد تحدث حالات غير المنصوص عنها في هذه القواعد حين ترتكب أخطاء في وقت واحد تقريبا ، او خلال فترة الكرة الموقوف ، والتي تعقب الاخطاء العادية أو المزدوجة أو المتعددة . وفي مثل هذه الحالات يجب أن تطبق القواعد التالية : -

أ - يحتسب خطأ عن كل مخالفة .

ب - الاخطاء التي تستوجب عقوبات من نفس الشدة على الفريقين لا تمنح عنها رميات حرة ، او حيازة الكرة لادخالها من الخط الجانبي . ولهذا السبب الجزاءات التي تدخل ضمن قواعد ( ١ ) الى ( ٢ ) أو رميتين حرتين تعتبر بأنها

متكافئة . ويستأنف اللعب بكرة قفز من أقرب دائرة الا في حالة فجاح الاساية . وفي كلا الحالتين يستأنف اللعب بإدخال الكرة من خارج الحدود من على أو خلف الخط النهائي .

ج - الجزاءات التي لا تكافأ مع الجزاءات المحتسبة ضد الفريق الآخر . يجب ان تبقى وتنفذ . وهذا لا يطبق على حالة الخطأ المزدوج ويطبق الجزاء في هذه الحالة حسب ماورد في المادة ( ١٢ ) .

وفي اية ظروف لا يحق منح الفريق أكثر من رميتين أو ثلاث رميات حرة كما ورد في المادة ( ١٠ ) جزاء ( ٢ ) البند الثاني والبند الثالث وحياسة الكرة لادخالها من خارج الحدود من نقطة عند منتصف الخط الجانبي .

د - تنفذ الجزاءات وفقا للترتيب الذي حدثت فيه الاخطاء . وعند احتساب اخطاء على كلا الفريقين في نفس اللحظة، فإن الخطأ الذي ينطوي جزاؤه على رميات حرة أكثر يعتبر الاشد وينفذ اخيرا ، اما الخطأ الذي ينطوي جزاؤه على حياسة الكرة لادخالها من خارج الحدود فإنه يُلغى .

هـ - حق حياسة الكرة في الادخال نتيجة جزاء لخطأ، يلغى اذا حدث ان ارتكب نفس الفريق الذي من

حقه الادخال خطأ لاحقا يستوجب جزاء مختلفا  
خلال فترة اللعب نفسها .

مادة ( ٢٤ ) حرر الاختيار RIGHT OF OPTION

للفريق الذي منح رميتان حرتان أو ثلاث  
رميات حرة ، أو قاعدة ( ١ الى ١ ) ( اظهر  
المادة ٩١ ، ٩٢ ) يمنح حق الاختيار باستئناف اللعب  
بادخال الكرة من خارج الحدود ، ومن نقطة عند  
متصف الخط الجانبي .

ولرئيس الفريق حق اتخاذ القرار . وعليه ان  
يشير فوراً وبوضوح الى الحكم بأفضلية اختيار  
الادخال . ويحق لرئيس الفريق استشارة المدرب  
باختصار ، ولكن اي تأخير في اتخاذ هذا الحق  
يكون نتيجة تنفيذ الرميات الحرة .

واللاعب الذي يقوم بادخال الكرة من  
خارج الحدود من منطقة عند متصف الخط الجانبي  
عليه ان يضع احدى قدميه على أي جهة من متصف  
الخط وأن يمرر الكرة لاي لاعب في أي نقطة من  
أرض الملعب .

ولا يطبق حق الاختيار اذا منح الفريق رميات  
حرة وحيازة الكرة لادخالها من خارج الحدود  
ومن نقطة عند متصف الخط الجانبي .

مادة ( ٢٥ ) سبعة اخطاء على الفريق :

SEVEN FOULS BY

TEAM

بعد ارتكاب سبعة اخطاء شخصية ، أو ثنية  
خلال الشوط الواحد ( يعتبر الوقت الانصافي  
امتداد للشوط الثاني ) .

تماقب جميع اخطاء اللاعبين التي تلي ذلك  
حسب قاعدة ( ١ - ١ ) ما عدا الحالة التي  
تضمن جزاء اشد .

وفي حالة ارتكاب الخطأ من قبل لاعب  
والكرة في حيازة فريقه تطبق احكام المادة ( ٢٧ ) .

مادة ( ٢٦ ) قاعدة ( ١ - ١ )  
ONE AND ONE  
RULE

عندما يرتكب اللاعب خطأ شخصيا يلي  
الاطفاء السبعة التي ارتكبها فريقه ، سواء كان  
شخصيا أو ثنيا ، في الشوط الواحد تتبع قاعدة  
( ١ - ١ ) وبموجه للاعب الذي ارتكب عدم  
الخطأ يطلى القرعة لرمي رمية واحدة حرة ،  
إذا نجحت الرمية الحرة الاولى تتبع برمية حرة  
ثانية لنفس اللاعب وإذا اخفقت الرمية الاولى  
يستمر اللعب . وفي حالة ارتكاب الخطأ من قبل

لاعب والكرة في حيازة فريقه تطبق احكام المادة  
( ٢٧ ) .

مادة ( ٢٧ ) الخطأ على لاعب والكرة في حيازة فريقه:  
FOUL PLAYER WHILST HIS TEAM IS IN CONTROL  
OF THE BALL

إذا ارتكب اللاعب خطأ وكانت الكرة في  
حيازة فريقه ، يعاقب بتسجيل خطأ ضدّه وتمنع  
الكرة لدخالها من قبل الفريق المنافس عند أقرب  
قطعة خارج الحدود وعلى الخط الجانبي ( للاستثناء  
انظر المادة ٧٧ ، ٨١ ) .

\* ملاحظة : تويعح حيازة الفريق للكرة انظر  
المادة (٤٩) .









المهارات الأساسية في كرة السلة  
وبير ميكانيكية اللعبة

للشركة المديرة للطباعة والنشر

هاتف: ٨٤٥١٦٣ / ٨٣٤٣٩٦

نشر وتوزيع

مكتب الكتيبي

أريسد - الأردن

لغتون ٢٧١٤٣ - ص.ب ٢٦٩٢